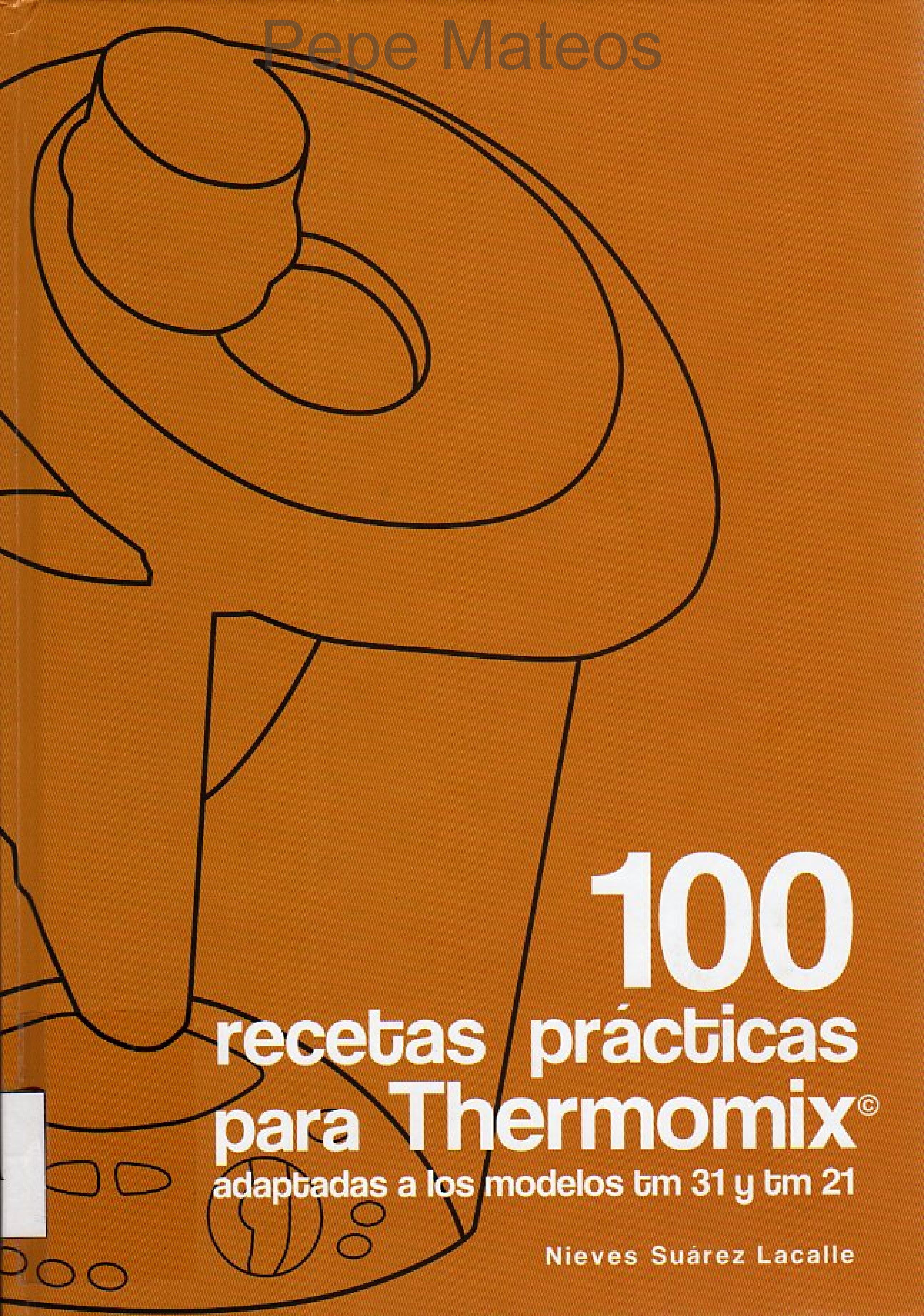

Pepe Mateos
100
recetas prácticas
para Thermomix©
adaptadas a los modelos tm 31 y tm 21
Nieves Suárez Lacalle

Pepe Mateos

¿Le gusta comer bien pero no tiene tiempo para pasar horas en la cocina? ¿Necesita resolver sus menús diarios con algo más que comida preparada?
Para los que no tienen tiempo, para los que no quieren cocinar, para los que quieren comer bien sin pringarse en la cocina, para los que quieren renovar sus platos diarios, para los que desean cenar algo más que embutido con pan...
Ya no hay más excusas: con 100 recetas prácticas para Thermomix cocinará poco y bien y comerá mejor.





Edita: Memento Publicaciones
colección Canela Fina
1ª edición: octubre 2007

Asesoría y coproducción gastronómica: Jordán Rodríguez Auyanet
Fotografías: Pablo Dargentón Povarich
Diseño original de cubierta e interiores: Carmen Moreno

Impreso en España - Printed in Spain
ISBN: 978-84-935289-2-8
Depósito legal: M-49748-2007

Impreso en el mes de octubre de 2007,
en los talleres de Icono Imagen Gráfica (Madrid)

El papel utilizado en esta publicación se ajusta
a la normativa ISO 14001 de Sistema de Gestión Medioambiental.

índice

Carnes

Reposteria

Bebidas

presentación

Por fin ve la luz nuestro segundo volumen, *100 recetas prácticas para Thermomix*. Con la misma ilusión que en el primero, queremos ofrecerle nuevos platos, nuevas ideas que le permitan sacar todo el partido a su robot y transformen su cocina en un lugar de placer. También en este libro, más de cien recetas, ideas y trucos le aportarán aires renovados a sus platos.

En esta ocasión, hemos procurado facilitar aún más la tarea de cocinar: hemos pensado en todas aquellas personas que, generalmente por falta de tiempo, otras veces por falta de interés, no se terminan de atrever a arrancar a cocinar. Por eso, la presente selección de recetas, después de pasar el control riguroso de nuestros asesores gastronómicos, ha pasado la irrefutable prueba de gente normal -como usted y como yo- que, desde una óptica práctica, ha enjuiciado y ha probado a cocinar las recetas. Y los platos cocinados han sido un éxito.

Sólo así podemos asegurarle que este libro le será de gran ayuda cuando, sin tiempo apenas, quiera comer bien, o quiera probar algo distinto. Estoy convencida de que incorporará bastantes recetas de este libro a su recetario diario.

De todas formas, una vez más, le recordamos que una máquina es sólo eso, una máquina. Por eso, no hay nada que sustituya su toque personal, ese ingrediente, ese cambio que transformará una de estas recetas en *su* receta. Y también quisiera recordarle que la cocina no es una ciencia exacta: puede que no tengamos todos los ingredientes o que alguno de ellos no nos guste; por eso, la capacidad de improvisación y la intuición son importantes cuando nos ponemos a cocinar. Eso sí: le aseguramos que, aunque no tenga ninguna experiencia como cocinero, si sigue paso a paso las indicaciones de este libro, cosechará grandes éxitos.

Les animamos a comentarnos sus experiencias y a preguntarnos cualquier duda o cuestión en nuestra página web *www.mementoediciones.com*. Nuestro equipo editorial está encantado de poder conocer sus opiniones.

Estoy orgullosa del resultado de un año de trabajo. Pero este libro no habría salido tan bien sin la colaboración de muchas personas. En primer lugar, debo dar las gracias a Jordán Rodríguez Auyanet y a Pablo Dargentón Povarich, cuyo entusiasmo ha estado en todo momento a la altura de su profesionalidad. También he de agradecerle su apoyo, sus ideas y su colaboración desinteresada a Dominica Lacalle; a Lina Auyanet; a Amelia Sánchez; a Julia Ramírez; a Fernando Merino, de Pronagar. Hago una mención especial a Maribel Domínguez, porque trajo a mi memoria las recetas de viejos tiempos.

Es mi mayor deseo que disfruten cocinando estas recetas. Ya estamos trabajando para ofrecerles el siguiente volumen. Gracias.

Nieves Suárez Lacalle
Madrid, octubre de 2007

notas

Aunque partimos de la base de que la persona que va a realizar cualquiera de estas recetas ya conoce los principios básicos del Thermomix, queremos ofrecerle alguna pequeña explicación para facilitarle la realización de las recetas.

- **tm 21 y tm 31**: la mayoría de las recetas se pueden cocinar indistintamente en las dos máquinas. Sin embargo, algunos pasos varían entre los dos modelos; cuando esto ocurra, marcamos en color naranja la variación del tm 21.
- **tm 21**: debemos tener cuidado con la temperatura varoma, especialmente en preparaciones que no lleven caldo, porque los alimentos se agarran con mayor facilidad en este modelo. Aunque habitualmente los rehogados se hacían a 100º, en la medida de lo posible lo desaconsejamos, porque a esta temperatura los alimentos se cuecen, no se sofríen.
- **Ingredientes**: para facilitar la elaboración de cada receta, aparecen ordenados según los vamos a ir necesitando. Es aconsejable tenerlos preparados antes de empezar a cocinar. De esta manera, no habrá tiempos muertos en los que la máquina esté parada, con la consiguiente pérdida de temperatura y con el riesgo de se nos agarren los alimentos a las paredes del vaso.
- **Tiempos**: pueden variar por varias razones: la temperatura inicial de los alimentos, que abramos varias veces la máquina durante la cocción... Lo mejor es tener preparados los alimentos a temperatura ambiente y examinar la evolución de nuestro plato a través del brocal, sin parar la máquina y abrirla.
- **Cantidades**: las cantidades de las frutas y verduras siempre se consideran peladas, a no ser que se indique lo contrario. Al contrario, los pescados se supone que van con piel y espinas, los mariscos con piel o concha y las aves con hueso, salvo que se especifique otra forma.

- **Número de raciones**: las recetas están calculadas para cuatro personas, aunque esto dependerá del apetito de los comensales y de si es plato único o no, si es comida o cena...
- **Sofritos**: como ya hemos indicado anteriormente, aconsejamos la temperatura varoma en vez de 100º. Reduciendo un poco el tiempo habitual y usando la velocidad 2 evitaremos que se agarre el sofrito. Además, debemos retirar el cubilete del brocal, para permitir la evaporación de los líquidos.
- **Atajos**: casi todas las recetas tienen atajos que agilizan mucho su preparación. Podemos sustituir los caldos por pastillas concentradas, las verduras frescas por otras en conserva o congeladas... Debemos aprovechar las facilidades que encontramos hoy en día en el mercado para conseguir los mejores resultados con el menor esfuerzo posible.
- **Cocción al baño María**: aunque se puede cocer al baño María en el varoma, es más aconsejable el horno tradicional, el microondas o la olla exprés. En nuestras recetas hemos optado por el horno tradicional.
- **Picar**: después de picar ingredientes, debemos bajar con la espátula los restos que hayan quedado en las paredes o en la tapa.
- **Natas**: a no ser que se especifique lo contrario, siempre que en la receta se hable de nata liquida, nos referimos a nata para cocinar, que es bastante menos grasa que la nat de montar. Además, en la actualidad existen en el mercado otros productos que son sustitutos fantásticos de la nata, porque carecen de grasas animales y aportan el mismo sabor y cremosidad que las natas o cremas de leche.
- **Gelatina**: se pueden sustituir las hojas de gelatina que aparecen en algunas recetas por una cucharadita de café de gelatina neutra en polvo.
- **Agar-agar**: es un alga con un poder gelificante enorme. Su origen vegetal la hace muy interesante para los vegetarianos. Además, tiene la ventaja de que, una vez gelificada, no se reblandece si aumenta su temperatura. Pronagar comienza a comercializarla para el público en general.

Rollito de salmón y espinacas

Mozarella de yogur

Dip de mejillones

Trufas de morcilla

Almogrote

Tapenade con queso y nueces

Empanadillas criollas

Confitura de tomate con naranja

Ensalada César

Ensalada con vinagreta de comino y albahaca

Ensalada de queso de cabra

entrantes y ensaladas

Rollito de salmón y espinacas

100 g anchoas
250 g mantequilla a temperatura ambiente
400 g de salmón ahumado
150 g de espinacas frescas

- Desalamos las anchoas en agua fría durante 10 min. Las introducimos en el vaso junto con un chorrito del agua del desalado. Trituramos **20 s, velocidad 4.**
- Bajamos los restos de las paredes del vaso con la ayuda de la espátula. **Colocamos la mariposa**, la mantequilla y mezclamos **2 min, velocidades progresivas 2-4-6**; la reservamos a temperatura ambiente.
- Extendemos papel film y lo cubrimos de salmón, procurando que no quede ningún espacio vacío. Untamos la mantequilla de anchoas encima de todo el salmón. Cubrimos con las espinacas y lo enrollamos bien (como si fuera un caramelo) y anudamos los extremos. Lo guardamos 3 horas en frío.

Presentación

- Vamos quitando el papel film a medida que cortemos. Cortamos en rodajas y acompañamos de juliana muy fina de espinacas y corteza de limón blanqueada.

Para que sea más fácil cortar, podemos introducirlo 20 minutos en el congelador.

Mozzarella de yogur

200 g de agua
4 g de agar-agar
3 yogures naturales
100 g de leche (puede ser de soja)
3 tomates
1 latita de anchoas
4 ramitas de albahaca
sal

- Ponemos el agua a hervir **10 min, temperatura varoma, velocidad 3**.
- Cuando empiece a hervir y sin parar la máquina, añadimos el agar-agar (si lo añadimos de golpe se crearan grumos de gelatina). Lo dejamos **2 minutos más a la misma temperatura y velocidad.**
- Incorporamos el yogur sin el suero, la leche y sal; mezclamos **30 s, velocidad 4**.
- Vertemos la mezcla en una bandeja amplia y mojada (nuestra *mozzarella* no debe tener más de 1 cm de alto) y dejamos que cuaje.

Presentación

- Cortamos el tomate en rodajas y lo sazonamos. Ayudándonos de un aro (o una taza) cortamos la *mozzarella*.
- Formamos un montadito con el tomate en la base y luego la *mozzarella* de yogur. Decoramos con una anchoa enrollada con la ramita de albahaca.

Dip de mejillones

1 lata de mejillones en escabeche
1 terrina de queso para untar
1 bolsa de nachos

- Introducimos los mejillones en el vaso y trituramos **5 s, velocidad 5**.
- Incorporamos el queso y un chorrito del escabeche. Programamos **2 min, velocidad 4**.

Presentación

- Lo servimos en un cuenco acompañado de nachos

Trufas de morcilla

2 morcillas de Burgos
1 cebolla
15 g de aceite
1/2 cucharadita de tomillo
200 g de almendra granillo
2 claras
150 g de harina
sal

Para el tomate confitado:
1 lata grande de tomate pera
2 dientes de ajo
50 g aceite de oliva
100 g de azúcar
1 hoja de laurel
5 granos de pimienta

- Picamos las almendras 5 s, velocidad 5. Las reservamos.
- Introducimos la cebolla troceada en el vaso y programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite, el tomillo y programamos **11 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la morcilla sin piel y troceada; programamos **1 min, velocidad 3**.
- Sacamos la mezcla del vaso y formamos bolas. Las pasamos por harina, clara y almendra y las freímos en abundante aceite. La almendra debe quedar dorada.

Tomate confitado

- Escurrimos los tomates, les quitamos el corazón y los partimos por la mitad.
- **Colocamos la mariposa**; introducimos los ajos fileteados y el aceite. Rehogamos **3 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos los tomates junto con el azúcar, el laurel, la pimienta y el aceite. Programamos **25 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1). Si todavía queda líquido, cocemos unos minutos más. Retiramos el laurel y reservamos.

Presentación

- Colocamos una base de tomate con las trufas encima. Decoramos con los ajos fileteados fritos y hojas de hierbabuena.

Si no queremos el ajo en el tomate confitado, podemos prescindir de él.

Almogrote

250 g de queso de cabra curado con pimentón

Para el mojo picón:
4 dientes de ajo
1 guindilla picona
1 cucharada de pimentón
1 cucharadita de comino
10 g vinagre
150 g de aceite
sal

- Pelamos el queso, lo troceamos y lo introducimos en el vaso. Lo trituramos **15 s, velocidades progesivas 5-7-9**; reservamos.
- Hacemos el mojo tal y como indica la receta más abajo.
- Incorporamos el queso y programamos **1 min, velocidad 3**.

Mojo picón

- Introducimos todos los ingredientes del mojo, menos el aceite, en el vaso limpio. Programamos **20 s, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Ponemos la máquina en funcionamiento **sin tiempo, velocidad 5** y vertemos el aceite poco a poco; rectificamos de sal.

Presentación

- Acompañamos con pan tostado o pan de campo. Podemos salsear un poco de mojo por encima para decorar.

Si no conseguimos que el mojo quede ligado, le podemos añadir unas almendras, tomate, o pimiento morrón de lata.

Tapenade con queso y nueces

50 g de nueces peladas
3 anchoas
50 g de aceitunas negras sin hueso
1 cucharadita de orégano
zumo de 1/2 limón
10 g aceite de oliva
1 diente de ajo
1 terrina de queso para untar
sal y pimienta

Para acompañar:
mini tostas de pan
tomates cherry

- Introducimos las nueces en el vaso y las trituramos **5 s, velocidad 5**; reservamos.
- Introducimos las anchoas en el vaso junto con las aceitunas, el orégano, el zumo, el aceite y el ajo. Lo trituramos todo durante **30 s, velocidad 5**.
- Bajamos los restos de las paredes del vaso con la ayuda de la espátula. Añadimos el queso a temperatura ambiente y las nueces. Mezclamos **30 s, velocidad 2.**

Presentación

- Le damos forma ayudándonos de 2 cucharas y lo servimos acompañado de las mini tostas y los tomates cherry. Decoramos con cebollino.

Empanadillas criollas

1 cebolla grande
1 pimiento rojo grande
80 g de aceite de oliva
500 g de carne picada de ternera
1/2 cucharadita de cominos
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de pimentón
1 paquete de masa de empanadillas criollas
1 huevo
sal

- Pelamos y troceamos la cebolla. Despepitamos y troceamos el pimiento. Introducimos las verduras en el vaso y programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos la carne picada, el comino, el orégano y la sal; programamos **12 min, temperatura varoma, velocidad** 1. Cuando falten 2 minutos agregamos el pimentón; dejamos enfriar.
- Extendemos las obleas de las empanadillas y colocamos un poco del sofrito de carne sobre cada una. Pintamos los bordes con agua y cerramos doblando la masa sobre sí misma (podemos ayudarnos de un tenedor).
- Pintamos de huevo y horneamos a 200º hasta que están doradas (10 minutos aproximadamente).

Si no tenemos masa de empanadillas criollas, podemos usar hojaldre estirado muy finamente.

Confitura de tomate con naranja

500 g de tomates rojos (ya sin cáscara ni pepitas)
250 g de azúcar
1 naranja
1 ramita de canela

Para acompañar:
1/2 k queso fresco
cebollino

- Pelamos la naranja bien y reservamos parte de la cáscara.
- Introducimos los tomates y la naranja en el vaso; troceamos **4 s, velocidad 4.**
- Incorporamos el azúcar, parte de la cáscara de naranja y la rama de canela; programamos **30 min, 100º, velocidad 2.** Si todavía queda líquida (hay que tener en cuenta que cuando enfríe solidificará bastante), podemos retirar la rama de canela y programar 5-10 minutos más.

Presentación

- Cortamos el queso en rectángulos. Ponemos confitura en la base, encima el queso y más confitura. Decoramos con una ramita de cebollino.

Podemos usar tomates en conserva, que ya vienen pelados. En ese caso, debemos escurrir bien el líquido.

Ensalada César

200 g de lechugas variadas
3 rebanadas de pan de molde
2 dientes de ajo
100 g de queso parmesano

Para la salsa César:
30 g de mostaza
1 diente de ajo
40 g de anchoas
300 g de aceite
100 g de vinagre de Jerez

- Cortamos y lavamos las lechugas. Las secamos bien y las reservamos.
- Cortamos el pan en pequeños dados. Lo freímos en aceite con los dos ajos cortados por la mitad dentro (para aromatizar el aceite y por lo tanto el pan). Lo reservamos en papel.

Salsa César

- Introducimos todos los ingredientes de la salsa en el vaso y trituramos **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Podemos añadir unas gotas de agua fría para ayudar emulsionar.

Presentación

- Ponemos una cama con las lechugas variadas. Colocamos encima el pan frito y el queso parmesano en lonchas lo más finas posible. Aliñamos con la salsa César.

Ensalada con vinagreta de comino y albahaca

120 g de lomo de bacalao congelado
200 g de lechugas variadas
1 cebolla roja
1 naranja

Para la vinagreta:
10 g albahaca
1/2 cucharadita de cominos
20 g de vinagre
50 g de aceite de oliva
sal y pimienta

- Sacamos el bacalao del congelador para que se vaya descongelando.
- Cortamos y lavamos las lechugas. Las secamos y las reservamos.
- Cortamos la cebolla en juliana fina. Sacamos los gajos de naranja.
- Antes de que se descongele el bacalao por completo, lo cortamos en lonchas lo más finas posibles y lo reservamos.

Vinagreta de comino y albahaca

- Introducimos todos los ingredientes en el vaso. Trituramos **2 min, velocidad 5**.

Presentación

- En una fuente plana, ponemos una cama con las lechugas variadas. Colocamos encima las lonchas de bacalao y la cebolla. Colocamos la naranja alrededor y aliñamos con la vinagreta.

Si nos sobra tiempo, podemos sacar los gajos de la naranja sin piel, que queda mejor.

Ensalada de queso de cabra

100 g de queso de cabra curado con pimentón
50 g queso Idiazábal
20 g de queso para untar
12 biscotes
200 g de lechugas variadas
1 tomate

Para la vinagreta:
1 cebolla roja
10 g de albahaca
35 g aceite de oliva
65 g de vinagre de Módena
100 g de frutos rojos congelados
sal y pimienta

- Pelamos los quesos de cabra y el Ideazábal, los troceamos y los introducimos en el vaso. Los trituramos **15 s, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Incorporamos el queso para untar. Mezclamos **1 min, velocidad 4**.
- Hacemos bolitas con el queso y ponemos una por biscote. Las gratinamos hasta que adquieran un bonito color dorado (temperatura horno).
- Cortamos y lavamos las lechugas. Las secamos y las reservamos. Cortamos el tomate en daditos.

Vinagreta de frutos rojos

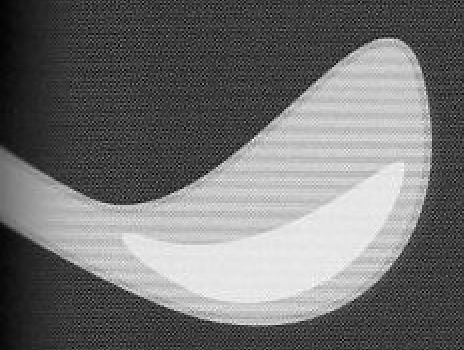
- Pelamos y troceamos la cebolla. La introducimos en el vaso y trituramos **5 s, velocidad 5**.
- Introducimos la albahaca picada, el aceite, el vinagre, sal y mezclamos **10 s, velocidad 5**.
- Reservamos algunos frutos rojos (los más bonitos) y los demás los introducimos en el vaso. Programamos **1 min, velocidad 3**.

Presentación

- Formamos una cama con las lechugas. Esparcimos el tomate en daditos por encima. Colocamos tres de queso recién gratinado por persona. Aliñamos con la vinagreta y decoramos con los frutos reservados.

Atajo: si quiere simplificar, puede poner el queso sin hornear.

Crema de pimientos del piquillo
Crema de puerros
Crema de aguacate al tequila
Crema de guisantes
Potaje de berros
Crema de remolacha y yogur
Crema de espárragos verdes
Sopa de tomate con pesto de hierbabuena
Sopa mallorquina



sopas y cremas

Crema de pimientos del piquillo

300 g de cebolla
300 g de pimiento rojo
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
1 cucharadita de tomillo
300 g de pimientos del piquillo
750 g de caldo de verduras o agua
250 g de leche
sal y pimienta

- Pelamos y troceamos la cebolla, el pimiento rojo y los dientes de ajo. Los introducimos en el vaso y los troceamos **5 s, velocidad 5.** Añadimos el aceite y el tomillo; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos los pimientos del piquillo, el caldo, la leche, sal y pimienta; cocemos **20 min, 100º, velocidad 1**.
- Trituramos la crema **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Rectificamos de sal y pimienta.

Presentación

- Servimos la crema en cuencos individuales y podemos espolvorear un poco de tomillo.

Esta crema se puede tomar fria o caliente.

Si reducimos las proporciones de liquidos, podemos usarla para acompañar carnes, pescados o verduras al vapor.

Crema de puerros

450 g de puerros
400 g de cebolla
50 g de aceite de oliva
750 g de caldo de verduras
250 g de leche
sal y pimienta blanca

- Troceamos la cebolla y los puerros (reservamos 50 g); los introducimos en el vaso. Programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **10 min, 100º, velocidad 1**.
- Agregamos el caldo y la leche y cocemos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Trituramos la crema **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Rectificamos de sal y pimienta y dejamos enfriar.
- Cortamos los 50 g de puerro reservados en juliana fina. Lo freímos en pequeñas tandas (para que el aceite no se enfríe) en abundante aceite muy caliente. Debe quedar crujiente y dorado. Añadimos un poco de sal.

Presentación

- Servir en cuencos acompañado por el crujiente de puerro.

Crema de aguacate al tequila

4 aguacates
100 g de zumo de naranja
400 g de caldo de verduras o agua
3 cucharadas de tequila
1 cucharada de cilantro picado
1/2 rodaja gruesa de sandía
sal y pimienta

- Pelamos los aguacates, sacamos 4 bolitas con un sacabolas, las rociamos con unas gotas de limón y las reservamos.
- Introducimos el resto del aguacate pelado con el zumo de naranja en el vaso y programamos **1 min, velocidad 4**.
- Incorporamos el caldo, el tequila, el cilantro, salpimentamos y trituramos **2 min, velocidad 4**. Debe quedar con textura homogénea y cremosa. Rectificamos de sal y pimienta y dejamos enfriar.

Presentación

- Con la ayuda del sacabolas sacamos 4 bolitas de la rodaja de sandía y las pinchamos con otra de aguacate. Acompañamos la crema con la banderilla de aguacate y sandía y ralladura de naranja.

Crema de guisantes

400 g agua
1 cucharadita de agar-agar
500 g de guisantes congelados
50 g aceite oliva
4 lonchas de jamón serrano
sal y pimienta blanca

- Ponemos el agua a hervir en el vaso 10 **min, temperatura varoma, velocidad** 3. Cuando queden 3 minutos y sin parar la máquina, vamos echando poco a poco el agar-agar por el brocal.
- Incorporamos los guisantes, sal y pimienta; cocinamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Trituramos **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Rectificamos de sal.
- Mientras, extendemos las lonchas de jamón sobre papel de horno y las tapamos con el mismo papel. Introducimos en una bandeja en el horno a 200º hasta que esté crujiente.

Presentación

- Servimos la crema en vasos de chupito y la acompañamos con el crujiente de jamón.

Potaje de berros

150 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite
150 g de calabaza
150 g de calabacín
150 g de patatas
100 g de zanahorias
150 g de batata
100 g de ñame
150 g de berros
100 g de alubias cocidas
1 mazorca de maíz cocida
sal

- Pelamos, troceamos la cebolla y el ajo. Los trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y rehogamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el resto de los ingredientes excepto los berros, la mazorca y las alubias) pelados y troceados en trozos medianos y regulares. Cubrimos escasamente de agua.
- Añadimos los berros, empujando un poco. No importa que no quepan bien, con el calor de la cocción reducirán bastantes. Cocemos **30 min, 100º, velocidad 1**. Al principio removemos un par de veces con la espátula, para repartir bien los berros.
- Troceamos ligeramente **15 s, velocidad 4** (tm 21: velocidad 3,5).
- Añadimos la mazorca cortada en cuatro rodajas y las alubiras. Programamos **3 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).

Presentación

- Emplatamos en plato hondo con un trozo de mazorca por plato. Tradicionalmente se acompaña de queso y gofio.

Esta receta canaria admite mil variacione: no importa si nos falta alguna verdura; podemos sustituirla por cualquier otra. Lo que no pueden faltar, claro está, son los berros.

Podemos añadirle, junto con las verduras troceadas, una punta de jamón o 100 g de costilla de cerdo salada. En este caso, se debe tener cuidado con la sal.

Crema de remolacha y yogur

200 g de cebolleta
50 g de aceite de oliva
200 g de manzana
600 g de remolacha cocida
500 g de caldo de verduras o agua
2 yogures naturales
cebollino picado
sal y pimienta blanca

- Pelamos y troceamos la cebolleta. La introducimos en el vaso y trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos en aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Pelamos y troceamos la manzana; troceamos la remolacha. Incorporamos la manzana y la remolacha en el vaso; salpimentamos y salteamos **4 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Agregamos el caldo y cocemos **15 min, 100º, velocidad 1.**
- Trituramos la crema **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Rectificamos de sal y dejamos enfriar.
- Mezclamos el yogur en un cuenco con el cebollino picado.

Presentación

- Servimos la crema en cuencos individuales y decoramos con el yogur.

Crema de espárragos verdes

350 g de espárragos verdes
200 g de puerros
2 dientes de ajo
70 g de aceite de oliva
500 g de caldo de verduras o agua
500 g de leche
sal y pimienta

- Troceamos los espárragos y los puerros; los introducimos en el vaso junto con el ajo y el aceite. Picamos durante **5 s, velocidad 5**. Programamos **10 min, 100º, velocidad 1**.
- Agregamos el caldo, la leche, la sal y la pimienta y programamos **25 min, 100º, velocidad** 1.
- Trituramos **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Rectificamos de sal y pimienta.

Sopa de tomate con pesto de hierbabuena

250 g de cebolla
150 g de zanahoria
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
400 g de tomates en lata
700 g litro de caldo de verduras o del líquido de los tomates
sal y pimienta blanca

Para el pesto de hierbabuena:
50 g de queso parmesano
50 g hierbabuena fresca
1 diente de ajo picado
50 g de piñones (o almendras)
250 g de aceite de oliva
sal

- Introducimos en el vaso la cebolla, las zanahorias y el ajo troceados; los picamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y los rehogamos **12 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos los tomates escurridos y despepitados y programamos **4 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Agregamos el caldo y cocemos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Trituramos la crema **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Rectificamos de sal y reservamos.

Pesto de hierbabuena

- Introducimos todos los ingredientes (excepto el aceite) en el vaso y trituramos **15 s, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Vamos incorporando el aceite poco a poco a **velocidad 5, sin tiempo**.

Presentación

- Servimos la crema de tomate y acompañamos con el pesto de hierbabuena. Podemos decorar con una ramita de hierbabuena.

Sopa mallorquina

350 g de col
400 g de cebollas
3 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
1 cucharadita de perejil picado
250 g de tomates
150 g de espárragos trigueros finos
8 corazones de alcachofas de bote
1 cucharadita de pimentón
4 rebanadas de pan payés
sal y pimienta

- Troceamos la col en trozos homogéneos y la picamos **4 s, vel. 4**. Reservamos.
- Pelamos y troceamos la cebolla y el ajo. Los introducimos y programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite, el perejil y la sal; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos el tomate picado, la col y los espárragos troceados; y cocemos **7 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- **Ponemos la mariposa**; añadimos las alcachofas y el pimentón. Programamos **2 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Cubrimos de agua y programamos **15 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1). Rectificamos de sal y pimienta.

Presentación

- Cortamos cada rebanada de pan en dos y ponemos la mitad en la base del cuenco. Servimos la sopa sobre la media rebanada y la otra media la ponemos en la superficie.

Arroz con setas

Fideos chinos con soja y verduras

Tortellini al pesto

Espaguetis con tomates secos y gambas

Risotto de almejas y alcachofas

Cuscús con pasas y brécol

Arroz a la milanesa

Tallarines con salsa de alcaparras y anchoas

Arroz con pasas, piñones y manzana

Lasaña de lentejas

Ensalada de pasta y dátiles

Ensalada de arroces con pollo y soja

pastas y arroces

Arroz con setas

500 g de setas de temporada
250 g de cebolleta
2 dientes de ajo
60 g de aceite de oliva
100 g de vino blanco
1 litro de caldo de ave (si es de setas, mejor)
400 g de arroz
sal y pimienta

- Limpiamos las setas con papel o un trapo y las troceamos.
- Introducimos la cebolleta y los ajos troceados en el vaso; trituramos **5 s, velocidad 4**. Añadimos el aceite y programamos **6 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- **Colocamos la mariposa**; y añadimos las setas, sal y pimienta; programamos **4 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Añadimos el vino y reducimos **3 min, temperatura varoma, velocidad 1con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Incorporamos el arroz y el caldo. Cocemos **13 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1). Rectificamos de sal y pimienta.

Presentación

- Ponemos el arroz en una fuente honda, dejamos reposar unos minutos y servimos.

Fideos chinos con soja y verduras

400 g de fideos chinos de arroz
60 g de judías verdes
60 g zanahorias
60 g de calabacín
300 g de cebolla
100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
100 g de pimiento amarillo
1 ramita de apio
80 g de brotes de soja
80 g de aceite de oliva
200 g de salsa de soja

Para la reducción de salsa de soja:
200 g de salsa de soja
1 cucharada rasa de azúcar

- Introducimos las judías, las zanahorias y el calabacín y lo troceamos **4 s, velocidad 4** (tm 21: troceamos por tandas 4 s, velocidad 3,5). Reservamos.
- Introducimos la cebolla, los pimientos y el apio; troceamos **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **4 min, temperatura varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Añadimos las demás verduras y los brotes de soja; salteamos el conjunto **10 min, temperatura varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Añadimos la salsa de soja y cocemos **4 min, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1). Colamos reservando el líquido.
- Cocemos los fideos con el líquido reservado hasta que lo absorba casi todo. Le añadimos las verduras y mezclamos.

Reducción de salsa de soja

- Cocemos la salsa de soja con el azúcar 10 min, temperatura varoma, velocidad 2.

Presentación

- Formamos un nido con los fideos y lo colocamos en el centro de una corona formada con las verduras. Decoramos con reducción de salsa de soja.

Este plato queda más vistoso si las verduras las cortamos en juliana.

Tortellini al pesto

400 g de tortellini
1 hoja de laurel
100 g de queso parmesano
1 cubilete de albahaca fresca
(o una cucharada seca)
2 dientes de ajo
100 g de piñones (o almendras)
500 g de aceite de oliva
sal

- Cocemos la pasta en agua hirviendo con sal y laurel el tiempo recomendado por el fabricante. Colamos y reservamos.
- Mientras, introducimos el resto de los ingredientes excepto el aceite en el vaso y trituramos **15 s, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Programamos **velocidad 5, sin tiempo**; vertemos el aceite poco a poco. Rectificamos de sal y mezclamos con la pasta.

Presentación

- Servimos y decoramos con una ramita de albahaca.

Espaguetis con tomates secos y gambas

500 g de espaguetis
1 hoja de laurel
8 tomates secos
200 g de gambas
2 dientes de ajo
60 g de aceite
1 cucharadita de orégano
1 pimienta de cayena
200 g tomate frito
sal y pimienta

- Cocemos la pasta en abundante agua hirviendo con sal y laurel.
- Hidratamos los tomates en agua caliente 10 minutos. Pelamos las gambas.
- Introducimos el ajo y los tomates escurridos en el vaso; programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **7 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos las gambas, el orégano, sal, pimienta y la pimienta cayena; salteamos **4 min, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Agregamos el tomate frito y cocemos **4 min, 100º, velocidad 1**.
- Mezclamos la pasta con la salsa.

Si los tomates vienen en conserva de aceite, no hace falta hidratarlos y además podemos aprovechar el aceite para la receta.

Risotto de chirlas y alcachofas

200 g chirlas
200 g de cebolleta
200 g de puerros
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
100 g de vino blanco
1 litro de caldo de pescado
400 g de arroz bomba
1 bote de corazones de alcachofas
60 g de queso parmesano
1 cucharada de perejil picado
sal

- Lavamos las chirlas con agua fría, las escurrimos y las reservamos.
- Introducimos la cebolleta, el puerro y los ajos; trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el vino y reducimos **2 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- (tm 21: ponemos la mariposa) Incorporamos las alcachofas cortadas en cuartos (reservamos 4 para decorar), las chirlas, el perejil y la sal. Programamos **13 min, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1). Añadimos el caldo caliente poco a poco, a medida que el arroz se vaya secando.
- Lo volcamos en una fuente honda y lo mezclamos suavemente con el queso rallado y un hilo de aceite de oliva.

Presentación

- Con un molde cuadrado le damos forma al *rissotto*. Colocamos encima rodajas de alcachofas. Añadimos perejil picado.

Para una fecha especial, podemos entretenernos abriendo las chirlas al vapor e incorporarlas al arroz ya sin sus valvas.

Cuscús con pasas y brécol

200 g de calabaza
200 g de brócoli
300 g de cuscús
100 g de pasas
50 g de aceite de oliva
1/2 cucharadita de comino molido
sal

- Pelamos y trocemos la calabaza. Troceamos el brócoli. Colocamos las verduras en la parte inferior del varoma y sazonamos.
- Introducimos 1 litro de agua en el vaso y programamos **30 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando comience a salir vapor ajustamos el varoma con las verduras. Reprogramamos **15 min, temperatura varoma, velocidad** 1.
- Mientras, hidratamos el cuscús: lo introducimos en un recipiente junto con las pasas, lo cubrimos con agua y le añadimos sal. En cuanto absorba el agua, lo pasamos a la bandeja superior del varoma y lo espolvoreamos con el comino molido.
- Cuando falten 5 minutos a las verduras, incorporamos la bandeja del cuscús (con cuidado para no quemarnos con el vapor).
- Pinchamos las verduras para comprobar que estén cocidas (si no, retiramos el cuscús y las dejamos unos minutos más). Mezclamos Las verduras con el cuscús y las pasas. Regamos con el aceite de oliva, rectificamos de sal y servimos.

Presentación

- Servimos el cuscús con las verduras formando una montañita.

El cuscús en el varoma queda perfecto, se prepara en un momento y sirve para acompañar cualquier plato.

A esta receta se le pueden añadir unas almendras o piñones tostados en el último momento.

Arroz a la milanesa

200 g de champiñones
50 g de beicon en tiras
50 g de aceite de oliva
400 g de arroz
1080 g de caldo de ave
60 g de queso parmesano rallado
sal y pimienta blanca

- Limpiamos los champiñones y los laminamos.
- Troceamos el beicon **4 s, velocidad 4**. Incorporamos el aceite y programamos **3 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- **Ponemos la mariposa**; añadimos los champiñones y sal; salteamos **3 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1). Incorporamos el arroz. Mezclamos el conjunto **1 min, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Añadimos el caldo caliente y cocemos **13 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Pasamos el arroz a un recipiente hondo y mezclamos con el queso parmesano.

Presentación

- Mojamos el interior de unas tacitas y las llenamos de arroz sin prensarlo mucho. Le damos la vuelta sobre el plato que vamos a servir y decoramos con una nube de parmesano rallado muy fino encima.

Tallarines con salsa de alcaparras y anchoas

1 lata de anchoas
500 g de tallarines
1 hoja de laurel
1 cebolla
50 g aceite de oliva
70 g de alcaparras
130 g de salsa de tomate
sal y pimienta

- Desalamos las anchoas en agua fría durante 10 min.
- Cocemos la pasta en agua hirviendo con sal y laurel el tiempo recomendado por el fabricante. Colamos y reservamos.
- Pelamos y troceamos la cebolla. La introducimos en el vaso y programamos **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **11 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos las anchoas troceadas, las alcaparras, sal y pimienta negra. Programamos **3 min, 100º, velocidad 1**.
- Agregamos el tomate y cocemos **6 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Mezclamos la salsa con la pasta.

Presentación

- Enrollamos los tallarines como formando nidos. Acompañamos con los tropezones de la salsa.

Arroz con pasas, piñones y manzana

1 cebolleta
50 g de aceite
2 manzanas
50 g de pasas
50 g de anacardos
3 cucharadas de curry
400 g de arroz
1 litro de caldo de verduras
sal

- Pelamos y troceamos la cebolleta. La introducimos en el vaso y trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Mientras, pelamos las manzanas y las troceamos.
- **Colocamos la mariposa**; añadimos la manzana, las pasas, los anacardos, sal y el curry; salteamos **4 min, temperatura varoma, velocidad** 1.
- Incorporamos el arroz y lo mezclamos todo **1 min, velocidad** 1.
- Añadimos el caldo que de arroz y cocemos **13 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1). Rectificamos de sal.

Los anacardos podemos sustituirlos por cualquier otro fruto seco.

Lasaña de lentejas

1 bote de lentejas cocidas
250 g de pasta de lasaña precocida
300 g de mozzarella
100 g de jamón serrano
300 g de cebolla
3 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
300 g de tomate triturado
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de orégano
sal y pimienta

- Ponemos las lentejas en un colador, las lavamos con agua y las dejamos escurriendo.
- Hidratamos las láminas de lasaña siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Rallamos la mozarella **4 s, velocidad 4**. La reservamos.
- Troceamos el jamón **6 s, velocidad 7**.
- Introducimos la cebolla y los ajos en el vaso; trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el tomate triturado, el azúcar, el orégano y la sal; cocemos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Incorporamos las lentejas y el jamón; programamos **3 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Montamos la lasaña: ponemos un poco de la salsa del vaso en la base para que no se pegue la pasta. Colocamos una capa de pasta, encima las lentejas y luego queso. Repetimos hasta llenar la fuente; sobre la última capa de pasta añadimos queso.
- Horneamos a 180º hasta que se gratine el queso.

Presentación

- Cortamos raciones en cuadrados. Podemos bañar la base del plato con tomate frito. Colocamos la ración encima y podemos acompañar con rúcula.

Esta receta es sorprendente. Además, si sobra, se puede congelar. A los niños les encanta.

Ensalada de pasta y dátiles

500 g de lacitos tricolor
100 g de jamón serrano
150 g de dátiles
30 g de aceite
150 g queso feta
laurel
sal y pimienta

Para la cebolla caramelizada:
800 g de cebolla
80 g de aceite
60 g de azúcar
50 g de vino blanco

- Cocemos la pasta en abundante agua con sal y laurel. Escurrimos y reservamos.
- Troceamos el jamón en dados homogéneos y los dátiles deshuesados; los picamos **6 s, velocidad 6**.
- Incorporamos el aceite y programamos **7 min, 100º, velocidad 1**.
- Mezclamos esta preparación con la pasta y el queso feta cortado en dados.

Cebolla caramelizada

- Pelamos y troceamos la cebolla **4 s, velocidad 5**. Añadimos los demás ingredientes y cocemos **30 min, 100º, velocidad 1**.

Presentación

- Servimos la ensalada y decoramos con bolitas de cebolla confitada. Espolvoreamos la salvia picada.

La cebolla caramelizada es opcional, pero además de darle un toque delicioso a la ensalada, se puede guardar en el frigorífico para acompañar una carne o preparar unas tostas con queso y cebolla caramelizada.

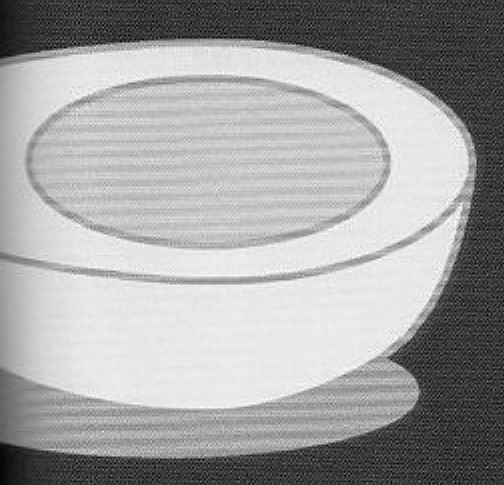
Ensalada de arroces, pollo y soja

400 g de pechuga de pollo
200 g de arroz basmati
100 g de arroz salvaje
400 g de judías verdes
50 g de aceite de oliva
salsa de soja
sal y pimienta

- Salpimentamos las pechugas y las colocamos en el varoma; las reservamos
- Cocemos los arroces: introducimos 1 l de agua con sal en el vaso y ponemos el cestillo. Programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 4**.
- Cuando acabe el tiempo, sin abrir el vaso, echamos el arroz salvaje por el brocal: programamos **20 min, temperatura varoma, velocidad 4**.
- Cuando queden 15 minutos y sin parar la máquina, añadimos el arroz basmati y removemos un par de veces con la espátula. Cuando queden 12 minutos, colocamos el varoma con las pechugas sobre el vaso.
- Sacamos los arroces, los removemos y los dejamos enfriar. Cortamos el pollo en rodajas finas.
- Mientras, troceamos las judías y las picamos 4 s, velocidad 4. Añadimos el aceite y las rehogamos 10 min, temperatura varoma, velocidad 1.

Presentación

- Formamos líneas con los ingredientes y acompañamos de salsa de soja.



huevos

Pastel de calabaza con salsa Roquefort

500 g de calabaza
100 g queso rallado
4 huevos
50 g de nata líquida
nuez moscada
sal y pimienta blanca

Para la salsa Roquefort:
200 de queso Roquefort o queso azul
150 g de nata

Para acompañar:
lechuga de hoja de roble

- Pelamos la calabaza, las cortamos en dados y la introducimos en el vaso. La cubrimos con agua y la cocemos **15 min, 100º velocidad 1**. Escurrimos bien el agua de la cocción y la trituramos **10 s, velocidad 5**.
- Añadimos el queso rallado, los huevos, la nata, sal, pimienta blanca, nuez moscada y mezclamos **1 min, velocidad 5**.
- Engrasamos un molde rectangular y vertemos la mezcla. Lo metemos en el horno al baño María a 180º, 45 min (comprobar la cocción pinchándolo con un cuchillo; si sale limpio, estará ya cocinado). Dejamos enfriar antes de desmoldarlo.

Salsa Roquefort

- Para la salsa introducimos el queso en el vaso y programamos **2 min, 80º, velocidad 1**.
- Añadimos los 150 g de nata, sal, pimienta blanca y nuez moscada. Programamos **3 min, 100º, velocidad 2**.

Presentación

- Cortamos el pastel y salseamos con la salsa caliente. Decoramos con unas hojas de roble.

Revuelto con morcilla y pera

200 g de cebolla
40 g de aceite
1 morcilla
1 pera de conferencia
30 g de nata líquida
8 huevos
sal y pimienta blanca

- Pelamos la cebolla y la introducimos en la máquina; programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Mientas, pelamos y picamos las peras y le quitamos la piel a la morcilla.
- Incorporamos la mariposa Añadimos la morcilla, las peras, sal y pimienta; salteamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm21: velocidad 1).
- Cuando hayan pasado 4 minutos, añadimos la nata y los huevos con un poco de sal por el brocal, sin parar la máquina.

Presentación

- Lo servimos inmediatamente.

Flan de atún

120 g de atún en aceite
4 huevos
500 g de leche
50 g pan rallado
30 g queso rallado
20 g de mantequilla
sal y pimienta

- Escurrimos el aceite al atún y lo introducimos con los demás ingredientes, menos la mantequilla, en el vaso. Trituramos **1 min, velocidad 6**.
- Engrasamos las flaneras con la mantequilla y vertemos la mezcla. Las horneamos al baño María 35 min (comprobar la cocción pinchándolos con una puntilla y si sale limpia, está listo). Los dejamos enfriar antes de desmoldarlos.

Presentación

- Podemos acompañarlo con tomate frito o con crema de piquillos (receta nº 012). Decoramos con ramitas de tomillo.

Para cocer al baño Maria aconsejamos poner un silpat o un corcho en la base de la fuente: de esta manera el agua no hervirá.

Huevos en salsa

50 g jamón serrano
1 diente de ajo
50 g de aceite de oliva virgen
20 g de harina
8 huevos
150 g de guisantes congelados
250 g cerveza
100 g de agua
1 hoja de laurel
sal

- Introducimos el jamón en trozos y el diente de ajo en el vaso bien seco. Trituramos con 2 golpes de turbo. Añadimos el aceite y programamos **4 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la harina y rehogamos **2 min, temperatura varoma, velocidad 3**.
- Mientras, forramos el cubilete con papel film. Cascamos un huevo dentro, añadimos una pizca de sal y anudamos los extremos del papel film. Lo colocamos en el varoma con cuidado. Repetimos la operación con los demás huevos y los reservamos.
- Añadimos al vaso los guisantes, la cerveza, el agua y el laurel. Ponemos el recipiente varoma encima del brocal y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Comprobamos que los huevos estén bien hechos. Si son muy grandes tal vez necesiten un par de minutos más en la misma velocidad y temperatura.
- Retiramos el papel film de los huevos, los ponemos en una fuente honda y los cubrimos con la salsa. Dejamos reposar 10 minutos y servimos.

Presentación

- Servimos 2 huevos por persona, uno de ellos cortado por la mitad. Salseamos y ponemos encima los guisantes y el jamón.

Pudin de espárragos

400 g de espárragos blancos de lata
5 huevos
200 g queso rallado
100 g de nata líquida
1 bote de espárragos trigueros cocidos
15 g de mantequilla
sal y pimienta blanca

- Introducimos en el vaso los espárragos blancos escurridos, los huevos, el queso, la nata, sal y pimienta. Trituramos **1 min, velocidad 5**. Engrasamos un molde rectangular y vertemos la mezcla.
- Reservamos dos espárragos trigueros para decorar y distribuimos el resto por el molde con la mezcla. Lo metemos en el horno al baño María, 180º durante 40 min (comprobar la cocción pinchándolos con una puntilla; si sale limpia está listo). Dejamos enfriar antes de desmoldarlo.

Presentación

- Decoramos el pastel con los espárragos trigueros. Las raciones las podemos acompañar con mayonesa.

Revuelto a la florentina

200 g de cebolla
2 dientes de ajo
300 g de espinacas frescas
30 g aceite de oliva
80 g de nata líquida
8 huevos
pimienta blanca
sal

- Pelamos y troceamos la cebolla y el ajo. Los introducimos en el vaso y programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **12 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Picamos las espinacas en juliana y las introducimos en el vaso con un poco de sal y pimienta. Salteamos **4 min, 100º, velocidad** 1.
- Añadimos la nata y cocemos **5 min, temperatura varoma, velocidad** 1.
- Añadimos los huevos sin batir, un poco de sal y programamos **3-4 min, 100º, velocidad 2** (el tiempo dependerá del tamaño de los huevos y de nuestro gusto personal).

Presentación

- Lo servimos inmediatamente.

No es necesario batir los huevos para un revuelto.

Podemos usar espinacas congeladas. En ese caso las descongelaremos antes con un poco de agua en el microondas y las escurriremo muy bien.

verduras y legumbres

Ensalada de garbanzos

1 bote de garbanzos cocidos
100 g de espinacas frescas
1 tomate
200 g de cebolla roja
100 g de pimiento rojo
100 g pimiento verde
100 g pimiento amarillo
zumo de 2 limones
2 cucharada de perejil picado
150 g de queso feta en daditos
sal y pimienta blanca

- Lavamos con agua y dejamos escurriendo (es conveniente pasarlos luego a papel para que se sequen bien).
- Partimos las hojas de espinaca en juliana. Troceamos los tomates en daditos.
- Introducimos la cebolla y los pimientos en la máquina; los picamos **4 s, velocidad 5.**
- Añadimos el zumo de limón, el tomate, el perejil, sal y pimienta. Mezclamos **30 s, velocidad 2.**
- Mezclamos los garbanzos con el queso y con la vinagreta.

Presentación

- Formamos un círculo con la juliana de espinacas y colocamos los garbanzos en el centro.
- Podemos decorar con juliana fina de limón.

Ensalada de lentejas

1 bote grande de lentejas cocidas
100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
200 g de cebolla roja
200 g de tomate
30 g de aceite
2 lonchas de jamón serrano
20 g vinagre de manzana
150 g de lechugas
sal

- Sacamos las lentejas de los botes y las ponemos en un colador. Las lavamos con agua y dejamos escurriendo (es conveniente pasarlos luego a papel para que se sequen bien.
- Introducimos la cebolla y los pimientos en el vaso; programamos **4 s, velocidad 5**.
- Añadimos el vinagre, el tomate cortado en daditos, sal y pimienta. Mezclamos **1 min, velocidad 2**.
- Volcamos el aliño sobre las lentejas y mezclamos con cuidado.

Presentación

- Sobre una cama de lechugas ponemos la ensalada y adornamos con el jamón cortado en juliana finita.

Calabacines y champiñones al curry

300 g de cebolla
200 g champiñones
200 g de calabacín
100 g de aceite
1 cucharada de curry
400 g de arroz cocido
sal

- Pelamos y troceamos la cebolla. La metemos en el vaso y trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite, sal y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- (tm 21: colocamos la mariposa); incorporamos los champiñones limpios y laminados; salteamos, **5 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Introducimos los calabacines cortados en cuadritos, el curry y sal; programamos **10 min, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).

Presentación

- En un aro de metal ponemos una base de arroz y encima las verduras al curry. Decoramos espolvoreando curry con la ayuda de un colador.

Alubias blancas con bacalao

2 botes de alubias blancas cocidas
300 g de cebolla
200 g de pimiento rojo
2 dientes de ajo
100 g de vino blanco
unas hebras de azafrán
400 g de bacalao desmigado y desalado
1 cucharada de perejil picado
50 g de aceite de oliva
sal

- Sacamos las alubias de los botes a un colador. Lavamos bien bajo el chorro de agua fría. Las escurrimos y las pasamos a una cazuela de barro.
- Introducimos la cebolla, el pimiento y los ajos en el vaso y programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **12 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Incorporamos el vino blanco y el azafrán; cocemos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- (tm 21: colocamos la mariposa). Añadimos el bacalao y la mitad del perejil. Programamos **3 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Vertemos las alubias y calentamos **1 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).

Presentación

- Decoramos con ajo frito y perejil picado.

Coliflor al cabrales

1 k de coliflor

Para la salsa de Cabrales:
200 g de queso de Cabrales
150 g de nata líquida
sal, pimienta blanca

- Lavamos la coliflor y la troceamos en ramilletes pequeños. Los salamos ligeramente y lo colocamos en el varoma.
- Ponemos 500 g de agua en el vaso y programamos **20 min, temperatura varoma, velocidad** 1. Cuando comience a salir vapor, ponemos el varoma sobre el brocal y reprogramamos **15 min, temperatura varoma, velocidad** 1. Reservamos.

Salsa de Cabrales

- Introducimos el queso troceado en el vaso y programamos **2 min, 80º, velocidad** 1.
- Añadimos la nata, sal y pimienta blanca. Programamos **3 min, 100º, velocidad 2**.

Presentación

- Servimos la coliflor y salseamos.

Ensalada andaluza de pimientos y tomate

5 pimientos rojos
1 lata grande de tomate triturado
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de comino molido
50 g de aceite de oliva virgen extra

- Asamos los pimientos en el horno 30 min, 200º. Los dejamos enfriar, los pelamos y los cortamos en tiras.
- Mientras, introducimos el tomate en el vaso junto con la cucharadita de azúcar y la de sal. Cocemos **20 min, 100º, velocidad 1**.
- Vertemos el tomate sobre los pimientos. Añadimos el comino y el aceite.

Presentación

- Esta receta es perfecta para acompañar una carne, un pescado o para tomar sola, con una rebanada de pan.

Esta ensalada gana de un día para otro.

Cuscús de brécol

50 g de almendras fritas
8 nueces de macadamia
1,5 k de brócoli
200 g de cebolletas
400 g de tomates
80 g de pasas
1 cucharada de cilantro picado
zumo de 1 limón
20 g de aceite de oliva
sal

- Introducimos las almendras en el vaso y las troceamos **5 s, velocidad 5**. Reservamos.
- Picamos las nueces de Macadamia **6 s, velocidad 5**. Reservamos.
- Lavamos el brócoli y lo secamos bien. Cogemos las partes verdes, procurando no coger los tallos. Lo introducimos en la máquina y lo rallamos **5 s, velocidad 4** (tm 21: 5 s, velocidad 3,5). Lo ponemos en la bandeja superior del varoma.
- Ponemos 250 g de agua en la máquina y programamos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando comience a salir vapor, colocamos el varoma sobre el brocal y reprogramamos **3 min, misma temperatura y velocidad**.
- Pelamos y troceamos la cebolleta **4 s, velocidad 5**. Añadimo el tomate en daditos, el cilantro, el zumo y el aceite, las almendras, las pasas y sal. Mezclamos **1 min, velocidad 2**.
- Vertemos la mezcla sobre el cuscús y mezclamos con suavidad. Rectificamos de sal.

Presentación

- Ayudándonos de un aro de metal, le damos forma al cuscús. Decoramos con la ralladura de las nueces y algunas pasas.

Calabacines con ensaladilla

15 anchoas
2 calabacines grandes
2 patatas medianas
2 zanahorias
100 g de guisantes
100 g de judías verdes
3 huevos
1 cebolleta
200 g de mayonesa
sal

- Desalamos las anchoas en agua fría durante 10 min.
- Le quitamos las puntas a los calabacines y los cortamos en tres. Los vaciamos con cuidado con la ayuda de una cucharilla o un sacabolas. Los sazonamos y los colocamos en la bandeja inferior del varoma.
- Vertemos 1 litro de agua en el vaso y programamos **30 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando comience a salir vapor, colocamos el varoma encima. Reprogramamos **10 min, a la misma temperatura y velocidad**.
- Mientras, pelamos las patatas, las zanahorias y las cortamos en cuadritos. Troceamos las judías y las colocamos en la bandeja superior del varoma con las patatas, las zanahorias y los guisantes.
- Envolvemos cada uno de los huevos en papel film.
- Cuando pare la máquina, ponemos los huevos junto con los calabacines e incorporamos la bandeja superior al varoma; tapamos y programamos **12 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Dejamos enfriar las verduras.
- Troceamos la cebolleta y 6 anchoas **4 s, velocidad 5**.
- Troceamos dos de los huevos **2 s, velocidad 4**.
- Mezclamos las verduras con la mayonesa, el picadillo de cebolleta y anchoas y rectificamos de sal. Rellenamos los calabacines con la ensaladilla y rallamos el huevo por encima.

Presentación

- Rallamos el huevo reservado por encima y decoramos cada calabacín con una anchoa.

Atajo: podemos usar una bolsa de ensaladilla congelada.

Tortitas de garbanzos (falafel)

1 bote de garbanzos cocidos
300 g de cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de perejil picado
zumo de 1 limón
1 cucharada de cilantro picado
1 cucharadita de comino molido
50 g de pan rallado
sal

Para empanar:
pan rallado
1 huevo

Para la presentación:
lechuga hoja de roble
lombarda

- Sacamos los garbanzos del bote y los ponemos en un colador. Los lavamos con agua, los dejamos escurriendo y los secamos muy bien.
- Pelamos y troceamos la cebolla. La introducimos con el ajo en el vaso y programamos **5 s, velocidad 5**.
- Añadimos el resto de los ingredientes y trituramos **1 min, velocidades progresivas 3-5-7**. Rectificamos de sal y pimienta.
- Formamos bolitas (o las aplastamos y les damos forma de tortita) y las pasamos por huevo y pan rallado. Las freímos en abundante aceite caliente.

Presentación

- Montamos una cama con las hojas de roble y la lombarda. La aliñamos y colocamos encima los falafel.

Alubias al estilo indio

1 bote de alubias blancas cocidas
300 g de cebolla
1 diente de ajo
50 g de aceite
300 g de zanahoria
1 lata de brotes de soja
50 g de cacahuetes a la miel
150 g de salsa de soja
3 cucharadas de sésamo

- Sacamos las alubias del bote a un colador. Lavamos bien bajo el chorro de agua fría. Las escurrimos y secamos bien.
- Pelamos la cebolla y el ajo y los introducimos en el vaso; programamos **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **7 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Mientras, pelamos las zanahorias y las cortamos en lonchas lo más finas posibles. Escurrimos los brotes de soja.
- **Incorporamos la mariposa** y añadimos las zanahorias y los cacahuetes; programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).
- Agregamos los brotes y la salsa de soja; cocemos **9 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Añadimos la mezcla sobre las alubias y agregamos 2 cucharadas de sésamo. Mezclamos con cuidado de no romper las alubias y dejamos reposar 4 min.

Presentación

- Espolvoreamos con las semillas de sésamo y servimos.

Champiñones rellenos de dátiles y jamón

12 champiñones
200 g de cebolla
150 g de dátiles
100 g de jamón serrano
25 g de aceite

Para la reducción de vinagre de Módena:
100 g de vinagre de Módena
50 g de azúcar

- Lavamos los champiñones, los secamos y separamos los tallos de los sombreros.
- Mientras, deshuesamos los dátiles. Los introducimos en el vaso junto con el jamón en trocitos **6 s, velocidad 7**. Reservamos.
- Introducimos la cebolla troceada en el vaso y trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos sal, el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos los dátiles y el jamón y salteamos **6 min, 100º, velocidad 2.**
- Sazonamos los sombreros y los colocamos boca arriba en una fuente ligeramente engrasada. Los rellenamos con el salteado y horneamos **10 min, 190º**.

Reducción de vinagre de Módena

- Introducimos en el vaso el vinagre y el azúcar. Programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2.**

Presentación

- Servimos los champiñones y decoramos con la reducción de vinagre de Módena.

Verduras al vapor con lima

100 g de puerros
100 g zanahorias
100 g de judías verdes
100 g de col
100 g de calabaza
100 g de calabacín
100 g de espárragos verdes
1 lima

Para la salsa de yogur:
2 yogures naturales
1 cucharada de miel
1 lima

- Lavamos todas las verduras. Pelamos las zanahorias y la calabaza y las troceamos. Las colocamos en el varoma.
- Troceamos el resto de las verduras y las reservamos.
- Introducimos en el vaso la lima y la trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos 500 g de agua y programamos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Cuando comience a salir vapor del vaso, colocamos el varoma con las zanahorias y la calabaza. Reprogramamos **25 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Cuando lleve 10 minutos, introducimos el resto de las verduras.

Salsa de yogur con lima

- Introducimos los yogures, el zumo de media lima, la miel y 1 cucharada de ralladura de lima. Mezclamos **1 min, velocidad 3**.

Presentación

- Colocamos las verduras por grupos. Salseamos y decoramos con unas rodajas de lima.

Lombarda con langostinos

500 g de lombarda
4 diente de ajo
16 langostinos
3 cucharadas de sésamo
50 g de aceite
sal y pimienta

- Troceamos la lombarda en trozos regulares y cuadrados. La picamos **4 s, velocidad 4**.
- Pelamos los langostinos (4 de ellos los dejamos parte de la cáscara para adornar).
- Troceamos los langostinos en tres y los introducimos en el vaso junto con el aceite. Programamos **4 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Sacamos los langostinos y reservamos.
- Incorporamos el ajo y programamos 1 **min, temperatura varoma, velocidad** 1. Añadimos la lombarda, sal, 2 cucharadas de sésamo y salteamos **10 min, 100º, velocidad** 1. Una vez finalizado el tiempo introducimos los langostinos y programamos **2 min, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara). Rectificamos de sal.

Presentación

- Formamos una montañita con la lombarda y colocamos un langostino de pie por plato. Añadimos más sésamo.

pescados

Almejas al Jerez

1 k de almejas
400 g de cebolla
40 g de aceite de oliva
100 g de vino de Jerez
1 cucharadas de perejil picado
zumo de 1/2 limón
sal y pimienta

- Dejamos las almejas un rato con agua fría y sal, para que se limpien bien. Las escurrimos y las colocamos en el varoma.
- Pelamos y troceamos la cebolla. La metemos en el vaso y trituramos **5 s, velocidad 5**. Incorporamos el aceite y la sal; programamos **13 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el perejil (guardamos un poco para el final) y el vino; programamos **15 min, 100º, velocidad 1**. Cuando comience a humear incorporamos el varoma. Lo dejamos hasta que se abran las almejas (dependerá del tamaño y calidad de las almejas, pero serán unos 5 minutos aproximadamente).

Presentación

- Desechamos las almejas que no se hayan abierto. Colocamos las almejas boca arriba y las rociamos con la cebolla y el Jerez reducido. Espolvoreamos perejil picado y un chorrito de limón.

Rape alangostado

2 colas de rape sin espinas
pimentón dulce
50 g de brandy
sal

- Sazonamos el pescado y lo atamos con una cuerda para darle forma de langosta. Frotamos las dos colas con pimentón, las envolvemos en papel film y las reservamos.
- Ponemos 500 g de agua y el brandy en el vaso; programamos **20 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando comience a salir vapor, colocamos el varoma encima del vaso y reprogramamos **10-12 min** (dependiendo del grosor del pescado), **temperatura varoma, velocidad 1**.
- Sacamos el rape del papel, le quitamos el hilo y volvemos a pasar por pimentón. Sacudimos para quitar el exceso.

Presentación

- Lo servimos cortado en rodajas. Podemos acompañar con una mayonesa o una salsa americana. Decormos con estragón picado.

Guiso de calamares con patatas

300 g de cebolla
50 g de aceite de oliva
500 g de calamares
400 g de patatas
1 cucharada de pimentón
1 hoja de laurel
100 g de vino blanco
300 g de caldo de pescado (o agua)
sal y pimienta

- Introducimos la cebolla en el vaso y picamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Mientras, limpiamos los calamares y los troceamos. Pelamos las patatas y las partimos en trozos grandes.
- (tm 21: colocamos la mariposa) Añadimos los calamares, el pimentón, el laurel, sal y pimienta. Rehogamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Incorporamos las patatas, el vino y el caldo. Lo cocinamos **30 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).

Presentación

- Servimos en platos y le espolvoreamos pimentón encima ayudándonos de un colador.

Merluza al vapor con salsa tártara

8 supremas de merluza
1 ramita de eneldo (o cualquier otra aromática)

Para la salsa tártara:
200 g de cebolleta
30 g de aceitunas negras sin hueso
30 g de pepinillos en vinagre
20 g de alcaparras
300 g de mayonesa
sal

- Sazonamos la merluza. Engrasamos el varoma y colocamos las piezas de pescado superpuestas. Reservamos.
- Introducimos en el vaso 500 g de agua y la ramita de hierba aromática; programamos **20 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando comience a salir vapor, colocamos el varoma encima del vaso y reprogramamos **8-10 min** (dependiendo del grosor del pescado), **temperatura varoma, velocidad 1**.

Salsa tártara

- Introducimos la cebolleta pelada y troceada junto con las aceitunas, los pepinillos y las alcaparras en el vaso. Trituramos **10 s, velocidad 5**. Bajamos los restos de las paredes del vaso con la ayuda de la espátula.
- Añadimos la mayonesa y mezclamos **20 s,velocidad 3**.

Presentación

- Servimos y acompañamos de la salsa tártara

Rape con salsa de piquillos

8 rodajas de rape
250 g de cebolleta
250 g de pimiento rojo
1 diente de ajo
1 cucharadita de romero
40 g de aceite de oliva
150 g pimientos del piquillo en conserva
500 g de caldo de verduras o agua
sal y pimienta

- Sazonamos las rodajas de rape, las colocamos superpuestas en el varoma previamente engrasado. Reservamos.
- Introducimos en el vaso la cebolla y el pimiento rojo troceados, el ajo y el romero; picamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y rehogamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos los pimientos del piquillo, sal y pimienta. Cocemos **5 min, 100º, velocidad 2**.
- Vertemos el caldo o agua y programamos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando empiece a salir vapor, colocamos el varoma encima y reprogramamos **8-10 min** (dependiendo del grosor del pescado), **temperatura varoma, velocidad** 1.
- Retiramos el varoma y trituramos la crema **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Rectificamos de sal y pimienta.

Presentación

- Ponemos una base de salsa de piquillos y las rodajas encima. Decoramos con ramitas de romero.

Esta receta se puede hacer con cualquier otro pescado, blanco o azul.

Atún en escabeche

1 rodaja de atún de unos 800 g (sin piel ni espinas)
400 g de cebolla
6 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva
100 g de vinagre
200 g de vino blanco
400 g de agua
2 hojas de laurel
1 cucharadita de tomillo
8 granos de pimienta negra
sal y pimienta

- Salpimentamos el atún y lo colocamos en el varoma de forma que deje pasar el vapor.
- Introducimos la cebolla y los ajos en el vaso; los troceamos **4 s, velocidad 4**. Añadimos el aceite y el tomillo; programamos **12 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos el vinagre, el vino, el laurel, los granos de pimienta y sal; programamos **20 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando comience a salir vapor, colocamos el varoma sobre el vaso y reprogramamos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Ponemos el atún en un recipiente hermético; vertemos el escabeche sobre el atún (debe quedar cubierto) y dejamos reposar. Dejamos enfriar a temperatura ambiente. Luego lo tapamos y guardamos en frío.

Presentación

- Servimos una rodaja acompañado por el escabeche.

Este plato gana de un dia para otro. Además, aguanta bastante tiempo en el frigorifico.

Sepia en salsa verde

500 g de sepia
300 g de cebolla
1 diente de ajo
50 g de aceite
1 cucharada de perejil picado
120 g guisantes congelados
200 g de vino blanco
8 puntas de espárragos blancos
2 huevos cocidos
sal

- Limpiamos y troceamos la sepia.
- Introducimos la cebolla y el ajo en el vaso; los troceamos **4 s, velocidad 4**. Añadimos el aceite y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Agregamos la sepia y el perejil; salpimentamos y salteamos **3 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Agregamos los guisantes y el vino. Cocemos **30 min, 100º, velocidad 1**.
- Lo pasamos a una fuente y le incorporamos los espárragos. Lo dejamos reposar unos minutos y lo servimos.

Presentación

- Servimos en platos individuales. Adornamos con el huevo duro.

Salmón al vapor con naranja

4 lomos de salmón fresco
4 naranjas
eneldo
1 cucharada de azúcar
100 g de agua

Para la salsa de eneldo:
250 g mayonesa
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de vinagre
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de zumo de naranja
1 cucharada de eneldo picado
sal

- Sazonamos el salmón y lo ponemos a marinar 15 minutos con el zumo de las naranjas y con una cucharada rasa de eneldo picado. Reservamos la piel de una naranja.
- Mientras podemos ir preparando la salsa de eneldo, según la receta que aparece más abajo.
- Escurrimos el salmón (reservamos el caldo de la marinada) y lo colocamos en el varoma previamente engrasado, de forma que permita la circulación del vapor.
- Introducimos en el vaso limpio la piel de la naranja y la troceamos **3 s, velocidad 4**. Añadimos el líquido de la marinada, el azúcar y el agua; programamos **15 min, 100º, velocidad 1**.
- Cuando empiece a salir vapor, acoplamos el varoma y reprogramamos **8-10 min, temperatura varoma, velocidad 1**. El tiempo dependerá del grosor de los lomos y de nuestro gusto personal.

Salsa de eneldo

- Introducimos en el vaso la mayonesa, la mostaza, el vinagre, el azúcar, el zumo de naranja y el eneldo; mezclamos **30 s, velocidad 3**.

Presentación

- Acompañamos el salmón con la salsa y decoramos con la cáscara de naranja del vaso.

Atajo: podemos usar 100 g de zumo de naranja envasado.

Se puede suavizar la salsa de eneldo con 100 g de nata semimontada.

Esta salsa realza cualquier pescado o verdura al vapor.

Bacalao con salsa de almendras

150 g de almendras crudas
100 g de vino blanco
200 g de agua
20 g de aceite
4 lomos de bacalao fresco
12 tomates cherry

- Introducimos las almendras y troceamos **4 s, velocidad 4.**
- Colocamos el bacalao en la bandeja inferior del varoma, previamente engrasado, de forma que permita la circulación del vapor. En la bandeja superior colocamos los tomatitos.
- Añadimos el vino, el agua y el aceite; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad** 1. Cuando empiece a salir vapor, colocamos el varoma sobre el vaso y volvemos a programar aproximadamente **10 min, temperatura varoma, velocidad** 1 (el tiempo dependerá del grosor de los lomos).
- Retiramos el varoma y trituramos la salsa **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**.

Presentación

- Ponemos una base de salsa. En el centro el bacalao de pie. Ponemos tres tomates por plato y espolvoreamoscon perejil picado.
- También se puede salsear los bordes con mojo picón (receta 005).

Gallo al vapor con gulas

8 filetes de gallo
300 g de cebolla
40 g de aceite de oliva
100 g de vino blanco
1 cucharada de perejil picado
un paquete de gulas
sal y pimienta

- Sazonamos los filetes de gallo y los colocamos en el varoma previamente engrasado, de forma que permita la circulación del vapor.
- Introducimos la cebolla pelada y troceada en el vaso; la picamos **5 s, velocidad 5**. Incorporamos el aceite y la sal; programamos **13 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el vino y el perejil (guardamos un poco para decorar); programamos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando comience a salir vapor, incorporamos el varoma y reprogramamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Retiramos el varoma.
- Colocamos la mariposa, añadimos las gulas. Salteamos **1 y 1/2 min, temperatura varoma, velocidad 1**.

Presentación

- Ponemos los filetes bañados con la salsa y encima un montículo de gulas. Espolvoreamos perejil.

Marmitako de pez espada

400 g de pez espada en una pieza
300 g de cebolla
200 g de pimiento verde
200 g de tomate
50 g de aceite
400 g patatas
100 g de vino blanco
1 litro de caldo de pescado
laurel
sal

- Troceamos el pez espada en trozos medianos y regulares.
- Añadimos la cebolla y el pimiento troceados al vaso y picamos **4 s, velocidad 4**. Añadimos el aceite y rehogamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos el tomate troceado y rehogamos **4 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Mientras, pelamos y troceamos las patatas.
- (tm 21: colocamos la mariposa) Incorporamos las patatas troceadas, el vino blanco, la hoja de laurel y el caldo (hasta cubrir). Programamos **20 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Añadimos el pescado y cocinamos **1 min, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1). Lo dejamos reposar 5 min en el vaso y lo servimos.

Presentación

- Servimos y espolvoreamos perejil picado.

Lubina al hinojo

4 lubinas fileteadas
300 g de hinojo fresco
zumo de un limón
sal

- Sazonamos el pescado. Engrasamos el varoma y colocamos los filetes en diagonal; entre filete y filete introducimos hojas de hinojo.
- Introducimos en el vaso 500 g de agua, el zumo de limón y 100 g de hinojo. Programamos **20 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando comience a salir vapor, colocamos el varoma y reprogramamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Comprobamos el punto de cocción del pescado fijándonos en el centro del filete y servimos inmediatamente.

Presentación

- Podemos acompañar la lubina con limón y decoramos con más hinojo fresco.



carnes y aves

Rollo de carne relleno de mango

300 g de cebolla
1 cucharadita de romero picado
50 g de aceite
250 g de carne picada de ternera
250 g de carne picada de cerdo
2 huevos
1 mango maduro
sal y pimienta

Para la confitura de mango:
2 mangos maduros
100 g de zumo de naranja
150 g azúcar
1/2 rama de canela

- Introducimos la cebolla pelada y troceada en el vaso, picamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el romero y el aceite; programamos **15 min, 100º, velocidad 2**.
- Incorporamos al vaso las carnes salpimentadas y los huevos. Mezclamos **30 s, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Sobre papel film extendemos la carne formando un rectángulo. Colocamos el mango cortado en láminas en uno de los extremos más largos. Desde ahí, comenzamos a enrollar la carne, ayudándonos del papel film y apretando bien.
- Damos vueltas a los extremos como si fuera un caramelo. Pinchamos el plástico por varios puntos y lo colocamos en el varoma.
- Ponemos 1 l de agua en el vaso y programamos **10 min, temperatua varoma, velocidad 1**. Cuando comience a salir vapor, ponemos el varoma sobre el vaso y reprogramamos **30 min, temperatura varoma, velocidad 2**.

Compota de mango

- Introducimos en el vaso la pulpa de los mangos, el zumo de naranja, el azúcar y la rama de canela. Programamos **20 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Retiramos la rama de canela y dejamos enfriar.

Presentación

- Ponemos compota de mango en la base y las rodajas encima. Decoramos con ramita de romero.

La compota de mango podemos usarla sola, para desayunos o meriendas.

Salteado Strogonoff

500 g de solomillo de ternera
50 g de harina
20 g de pepinillos
200 g de cebolla
70 g de aceite
100 g dechampiñones
1 hoja de laurel
100 g de vino tinto
200 g de nata líquida

- Cortamos el solomillo en tiras de 1 cm; sazonamos, enharinamos ligeramente y reservamos.
- Troceamos los pepinillos **4 s, velocidad** 4. Reservamos.
- Introducimos la cebolla pelada y troceada en el vaso; la picamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 5**.
- (tm 21: colocamos la mariposa) Añadimos los champiñones cortados en láminas, cocemos **8 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Incorporamos la carne al vaso con los pepinillos, la hoja de laurel y un poco de sal. Programamos **3 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Añadimos el vino y dejamos reducir el conjunto **10 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Por último, incorporamos la nata y cocemos **3 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).

Presentación

- Colocamos las tiras de ternera formando un montículo y salseamos.

Entrecotes con salsa de berros

200 g de cebolla
1 diente de ajo
50 g de aceite
150 g de berros frescos
100 g de leche
200 g de nata líquida
1/2 cucharadita de nuez moscada
4 entrecotes
sal y pimienta

- Introducimos la cebolla y el ajo en el vaso; programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos los berros picados y cocemos **4 min, 100º, velocidad 1**.
- Agregamos la leche, la nata, sal; reducimos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Añadimos la nuez moscada y pimienta; cocemos **2 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Hacemos los entrecotes a la plancha a fuego fuerte. Añadimos sal después de la plancha.

Presentación

- Cortamos el entrecot y lo emplatamos. Salseamos y acompañamos con berros frescos.

Pollo a la cerveza

8 contramuslos de pollo
400 g de cebolla
70 g de aceite
1 lata de cerveza
perejil picado
sal

- Introducimos la cebolla en el vaso y la picamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **12 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- (tm 21: ponemos la mariposa) Añadimos los contramuslos salpimentados. Rehogamos **5 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Vertemos la lata de cerveza y sal y programamos **20 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).

Presentación

- Ponemos la salsa en la base, encima el pollo y decoramos con la cebolla de la salsa y perejil picado.

Jamón York con salsa de ciruelas

4 lonchas gruesas de jamón cocido
150 g de cebolla
40 g de mantequilla
12 ciruelas pasas sin hueso
50 g de pasas
150 g de vino de Jerez
sal y pimienta

- Colocamos las lonchas en el varoma de manera que dejen pasar el vapor y reservamos.
- Troceamos la cebolla y la introducimos en el vaso ; la picamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos la mantequilla y programamos **10 min, 100º, velocidad 2**.
- Incorporamos las ciruelas, las pasas, el vino, sal y pimienta; colocamos el varoma sobre el vaso y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**.

Presentación

- Emplatamos dos lonchas por plato y lo regamos con la salsa de ciruelas.

Filetes griegos

200 g de cebolla
30 g de aceite
300 g de carne picada de cordero
2 cucharadas de mezcla de especias (tomillo, orégano, comino, romero, pimienta negra)
4 filetes de ternera
200 g queso feta
100 g harina
100 g pan rallado
1 huevo

Para el tzatziki:
2 pepinos
1 diente de ajo pequeño
4 yogures griegos
el zumo de 1/2 limón
50 g de aceite de oliva virgen
3 hojas de hierbabuena
pimienta blanca molida
sal

- Introducimos la cebolla pelada y troceada en el vaso y programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Añadimos la carne picada, la mezcla de especias y sal; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Extendemos los filetes y los salpimentamos. Colocamos encima y a lo largo del filete un poco del sofrito de carne y un trozo de queso feta (1 cm de grosor en forma rectangular). Enrollamos y cerramos ayudándonos de palillos.
- Pasamos los filetes por harina, huevo y pan rallado. Freímos en abundante aceite caliente.

Tzatziki

- Picamos un pepino en cuadraditos, lo salamos y lo dejamos escurrir en un colador.
- Introducimos el otro pepino en el vaso junto con el ajo, los yogures sin suero, sal y pimienta blanca; programamos **1 min, velocidad 5.**
- Añadimos el zumo del limón, el aceite y la hierbabuena muy picada; mezclamos **1 min, velocidad 3**. Lo dejamos reposar 1 hora en frío.

Presentación

- Le quitamos los palillos a los rollitos. Los cortamos en rodajas que salsearemos con el *tzatziki*. Decoramos con una ramita de hierbabuena.

Codornices con castañas y pasas

4 codornices
300 g de cebolla
50 g de aceite
16 castañas peladas
1cucharada de azúcar
100 g de pasas
40 g de vino Pedro Ximénez
50 g de caldo de ave o agua
1 cucharadita de perejil picado
sal y pimienta blanca

- Limpiamos las codornices por dentro y por fuera. Las doramos en una sartén, las colocamos en el varoma y las reservamos.
- Introducimos la cebolla pelada y troceada; la picamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **12 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- **Colocamos la mariposa** y añadimos las castañas, el azúcar, las pasas y el vino. Programamos **3 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1). Agregamos el caldo o agua, el perejil picado y sal. Programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Cuando comience a salir vapor, colocamos el varoma sobre el vaso y reprogramamos **15 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).

Presentación

- Emplatamos las codornices y le vertemos el sofrito de las castañas encima. Usaremos de guarnición las castañas y pasas.

Este plato queda perfecto con cualquier ave o con carne de cerdo.

Escalopines de pavo a la naranja

12 escalopines de pavo
la corteza de media naranja
200 g de zumo de naranja
100 g azúcar
10 g de mantequilla
20 g de maicena
12 gajos de naranja sin piel
sal

- Salpimentamos los escalopines y los colocamos solapados (para que permitan la circulación del vapor) en el varoma previamente engrasado.
- Cortamos en tiras muy finas la piel de la naranja (sin parte blanca).
- Introducimos en el vaso la cáscara de naranja, el zumo, el azúcar, la mantequilla y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Cuando comience a salir el vapor, colocamos el varoma encima y reprogramamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Retiramos el varoma y añadimos al vaso la maicena diluida en agua; reducimos **2 min, temperatura varoma, velocidad 3**.
- Colocamos los escalopines en una fuente honda y regamos con la salsa.

Presentación

- Salseamos los escalopines, acompañamos con los gajos de naranja pelados y decoramos con la juliana de naranja.

Podemos marcar los escalopines en la sartén antes de ponerlos en el varoma, para darle un aspecto más dorado.

Alitas de pollo con laurel

12 alitas de pollo
100 g de aceite
8 tomates secos
300 g de cebolla
2 dientes de ajo
100 g de tomate triturado
2 hojas de laurel
50 g de vino blanco
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de comino
4 granos de pimienta negra
sal

- Salpimentamos las alitas y las introducimos en el vaso junto con el aceite. Las rehogamos **8 min, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: es mejor rehogar las alitas en una cazuela). Escurrimos el aceite y lo reservamos. Ponemos las alitas en el varoma.
- Introducimos en el vaso los tomates secos, la cebolla y los ajos troceados; los picamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos de nuevo el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Agregamos el resto de los ingredientes. Programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2.** Cuando empiece a salir vapor, ponemos el varoma sobre el vaso y reprogramamos **15 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Retiramos el varoma y trituramos la salsa **30 s, velocidad 5**.

Presentación

- Servimos las alitas con la salsa por encima.

Solomillo de cerdo a las cuatro copas

1 solomillo de cerdo
1 copa de azúcar (250 g)
1 copa de vinagre de estragón (230 g)
1 copa de vino tinto (230 g)
1 copa de aceite (230 g)
sal

Para acompañar:
300 g de arroz basmati

- Introducimos las cuatro copas en el vaso. Programamos **30 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Cortamos el solomillo en cuatro trozos y lo sazonamos. Los marcamos en una sartén y lo reservamos.
- (tm 21: colocamos la mariposa) Introducimos los solomillos en la máquina y programamos **8 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm21: velocidad 1).
- Sacamos el solomillo y si fuera necesario, reducimos la salsa unos minutos más.

Presentación

- Cortamos el solomillo en rodajas finas y colocamos en abanico. Salseamos y acompañamos con montículos de arroz.

Cordero con cuscús

400 g de cuscús
1 litro de caldo de verduras (o agua)
300 g de cebolla
50 g de aceite
600 g de carne de cordero en trozos pequeños
150 g de zanahoria
150 g calabaza
150 g de calabacín
100 g de judías verdes
unas hebras de azafrán
1 cucharadita de perejil picado
100 g de garbanzos de bote
sal y pimienta

- Cubrimos el cuscús con parte del caldo (o agua), sal y un chorrito de aceite. Cuando la absorba, lo pasamos al varoma. Lo reservamos.
- Introducimos la cebolla troceada en el varoma, picamos **5 s, velocidad 5**. Rehogamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- (tm 21: colocamos la mariposa) Añadimos la carne salpimentada y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Pelamos las zanahorias y la calabaza. Las partimos en trozos pequeños. El resto de las verduras las partimos en trozos más grandes.
- Añadimos el resto del caldo, las verduras, el azafrán y el perejil. Programamos **20 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).
- Incorporamos los garbanzos escurridos; colocamos el varoma con el cuscús en el vaso; programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).

Presentación

- Con la ayuda de un cuenco formamos una base redonda de cuscús. Achatamos el centro con una cuchara y colocamos las verduras y la carne con su caldo.

El cuscús genuino se completa con un rehogado de cebolla, pasas y almendras.

Timbal de pato

2 botes de confit de pato
800 g de patatas
400 g de agua
sal, pimienta blanca
nuez moscada

- Deshuesamos y desmenuzamos los confits; reservamos la grasa del pato.
- Introducimos las patatas troceadas con el agua, sal y programamos **25 min, 100º, velocidad 1**.
- Al terminar añadimos 20 g de grasa del pato, la pimienta y la nuez moscada; programamos **30 s, velocidad 3**.
- Limpiamos el vaso e introducimos el pato y un pellizco de sal. Programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1**.

Presentación

- En un aro de metal ponemos una base de puré. Luego una capa del pato salteado. Completar el aro con puré y en la superficie una montañita de pato. Desmoldamos y decoramos con reducción de vinagre de Módena (receta nº 049).

Salchichas al vino blanco

400 g de cebollas
70 g aceite de oliva
12 salchichas frescas
150 g vino blanco
1 hoja de laurel
sal, pimienta blanca

- Introducimos la cebolla pelada y troceada en el vaso; la picamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **12 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Añadimos las salchichas cortadas en dos y programamos **3 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Añadimos el vino blano y cocemos **12 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).

Presentación

- Colocamos las salchichas en montaña, bañamos con la salsa y dejamos la cebolla sobre las salchichas.

Pollo relleno de dátiles

16 dátiles
4 filetes de pechugas de pollo
50 g de semillas de sésamo
reducción de vinagre de Módena (receta 049)
o miel rebajada con agua

Para la mermelada de cebolla:
600 g de cebolla
60 g granadina
60 g de aceite
sal y pimienta blanca

- Deshuesamos los dátiles. Extendemos los filetes de pollo y los salpimentemos.
- Colocamos cuatro dátiles por filete y los enrollamos. Los cerramos ayudándonos de palillos.
- Ponemos 500 g de agua en el vaso; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando empiece a salir vapor, colocamos el varoma sobre el vaso y reprogramamos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Mientras, tostamos las semillas de sésamo en una sartén sin aceite a fuego muy suave.
- Bañamos los rollitos en la reducción de vinagre de Módena o en miel rebajada con agua. Los rebozamos en las semillas de sésamo.

Mermelada de cebolla

- Introducimos las cebollas partidas en el vaso; troceamos **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite, la granadina y un poco de sal; programamos **30 min, 100º, velocidad 1**.

Presentación

- Cortamos los rollitos en rodajas gruesas, acompañamos de la mermelada de cebolla.

En vez de picar la cebolla, podemos trocearla en juliana finita.

Para comprobar si los rollitos están hechos, presionamos ligeramente en el centro: tenemos que notar la carne firme; si cede fácilmente, le quedan unos minutos de cocción.

repostería

Compota de mango

3 mangos maduros
200 g azúcar
150 g de zumo de naranja
5 granos de pimienta rosa (opcional)

- Introducimos en el vaso la pulpa de los mangos, el azúcar y el zumo de naranja; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando lleve 7 min introducimos los granos de pimienta.

Presentación

- Servimos y decoramos con los granos de pimienta.

Semifrío de turrón

8 g de gelatina en hojas
400 g de nata para montar
4 yemas
125 g azúcar
400 g leche
250 g de turrón de Jijona

- Hidratamos las hojas de gelatina introduciéndolas en agua fría.
- Con el vaso bien limpio y frío, **colocamos la mariposa**. Vertemos la nata y la montamos **sin tiempo, velocidad 4** (la dejamos semimontada). La retiramos.
- Introducimos las yemas, el azúcar y la leche. Programamos **7 min, 80º, velocidad 4**. Cuando le quede 1 minuto introducimos la gelatina escurrida.
- Introducimos el turrón troceado y lo mezclamos **1 min, velocidad 4**.
- Vamos incorporando la crema obtenida a la nata poco a poco, con movimientos envolventes, sin batir.
- Vertemos el conjunto en un molde rectangular o en moldes individuales y lo guardamos en el frigorífico hasta que cuaje.

Presentación

- Desmoldamos con cuidado y ecoramos con merengue y almendras.

Wan-tung de manzana

60 g de pasas
20 g de licor de manzana
3 manzanas
zumo de 1/2 limón
60 g de azúcar
1 paquete de empanadillas para freír

- Hidratamos las pasas en el licor.
- Pelamos y descorazonamos las manzanas, las introducimos en el vaso con el zumo y el azúcar. Programamos **4 min, 100º, velocidad 2**.
- Agregamos el licor y las pasas; reducimos **2 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Extendemos las masas de empanadillas y ponemos un poco de relleno en el centro. Pintamos los bordes con agua, cerramos y sellamos con un tenedor.
- Las freímos en aceite hasta que se dore la masa.

Tarta de queso exprés

250 g de queso para untar
3 yogures naturales
3 huevos
130 g de azúcar
30 g de maicena
2 cucharaditas de levadura royal

Para la salsa de frutos rojos:
200 g de frutos rojos descongelados
120 g de azúcar
30 g de agua

- Introducimos en el vaso todos los ingredientes de la tarta. Mezclamos **1 min, velocidad 4**.
- Vertemos el preparado en un molde y horneamos **40 min, 180º**.

Salsa de frutos rojos

- Reservamos algunos frutos rojos (los más bonitos) y los demás los introducimos en el vaso junto con el azúcar y el agua.
- Trituramos **30 s, velocidad 5**. Le incorporamos los frutos reservados.

Presentación

- Cortamos las raciones y las servimos. Acompañamos y decoramos con la salsa de frutos rojos.

Tarta de piña

1 litro de nata para montar
1 lata de piña en almíbar
120 g azúcar
3 hojas de gelatina
bizcochos de tiramisú

- Hidratamos la gelatina en un poco de agua fría (15 min).
- Colocamos la mariposa y vertemos la nata fría. Montamos **3 min aproximadamente, velocidad 4** (tm 21: velocidad 3,5). Hay que estar pendiente, porque si nos pasamos, convertiremos la nata en mantequilla. Vamos añadiendo el azúcar poco a poco mientras se monta y en los últimos 30 segundos le añadimos la gelatina escurrida.
- Escurrimos bien la piña y reservamos el almíbar. La cortamos en cuadraditos y la mezclamos con la nata.
- Mojamos los bizcochos en el almíbar un segundo y forramos la base de un molde rectangular.
- Cubrimos los bizcochos con la mezcla de nata y piña. Añadimos otra capa de bizcocho y repetimos la operación hasta llenar el molde.
- Dejar reposar en frío 3 horas antes de servir.

Presentación

- Cortamos las raciones y las servimos. Podemos decorarlo con dados de piña en almíbar.

Crema de queso con intxausalsa

150 g de nueces peladas
1 litro leche
1 ramita canela
250 g de azúcar

Para la crema de queso:
400 g nata para montar
2 huevos
360 g de azúcar
500 g de queso mascarpone

- Introducimos las nueces y las trituramos **5 s, velocidad 5**.
- Añadimos la leche, la rama de canela y programamos **30 min, 90º, velocidad 1**.
- Incorporamos el azúcar y reducimos **7 min, 100º, velocidad 1**. Sacamos la salsa y dejamos enfriar.

Crema de queso

- **Colocamos la mariposa** y montamos la nata (la dejamos semimontada, para que evitar que luego no se baje) **sin tiempo, velocidad 4** (tm 21: velocidad 3,5); reservamos.
- **Volvemos a colocar la mariposa**; introducimos los huevos con el azúcar; montamos durante **4 min, velocidad 3**.
- Añadimos el queso y mezclamos **1 min, velocidad 2**.
- Ponemos la máquina **sin tiempo, velocidad 2**. Vamos incorporando la nata reservada poco a poco. Reservamos.

Presentación

- Ponemos en la base de una copa un buen chorro de intxaursalsa. Rellenamos con la crema de queso y en la superficie ponemos más salsa (con más tropezones).

La intxaursalsa también se puede tomar sola o acompañada de unas bolas de helado.

Merenguitos almendrados

350 g de almendras crudas
8 claras
400 g de azúcar

- Introducimos las almendras (reservamos algunas para decorar) y las troceamos **5 s, velocidad 5**; reservamos.
- Con el vaso bien limpio y seco (es importante que no tenga restos grasos) **colocamos la mariposa**. Montamos las claras y el azúcar durante aproximadamente **3 min, 40º, velocidad 2**. Cuando termine, seguimos montando **6 min, velocidad 3**.
- Añadimos las claras a las almendras y mezclamos con cuidado. En una bandeja con papel de horno ponemos montículos con una almendra entera encima y horneamos **50-60 min, 140º**.

Natillas de chocolate blanco

200 g de chocolate blanco
3 huevos
1 cucharada de azúcar vainillado
600 g de leche

- Introducimos el chocolate blanco troceado en el vaso y lo trituramos **6 s, velocidad 6**.
- Colocamos la mariposa y añadimos el resto de ingredientes; programamos **10 min, 90º, velocidad 3**.
- Vertemos en cuencos individuales y dejamos enfriar.

Presentación

- Lo servimos con un dibujo de chocolate negro fundido (receta nº 089).

Semifrío de coco

500 g de leche
30 g de coco rallado
160 g de azúcar
2 cucharaditas de agar-agar
50 g de nata líquida
1 limón

Para la salsa de fresones:
500 g de fresones
125 g de azúcar

- Introducimos la leche, el coco, y el azúcar; programamos **10 min, 100º, velocidad** 1. Cuando hierva añadimos el agar-agar poco a poco. Dejamos 3 minutos más y retiramos
- Vertemos la mezcla en un recipiente y cuando se enfríe un poco, añadimos la nata y el zumo el limón. Lo pasamos a un molde.

Salsa de fresones

- Introducimos los fresones (guardamos algunos para decorar) y el azúcar. Trituramos **2 min, velocidades progresivas 5-7-9**.

Presentación

- Vertemos una base de salsa de fresones y colocamos en el centro el semifrío de coco. Decoramos con los fresones reservados.

Truchas de navidad

150 g de pasas
20 g de licor de anís
150 g de almendras
1 k de batata
1 cucharada de anís en grano
200 g azúcar
1 cucharadita de canela molida
1 paquete de empanadillas individuales para freír

Para la presentación:
azúcar glas

- Ponemos las pasas a hidratar en el anís.
- Introducimos las almendras en el vaso y trituramos **5 s, velocidad 5**; reservamos.
- Ponemos 500 g de agua y la cucharada de anís en grano en el vaso; ponemos el cestillo e introducimos las batatas peladas y troceadas. Las cocemos **15 min, temperatura varoma, velocidad 3**. Las escurrimos.
- Retiramos el cestillo y volvemos a introducir las batatas cocidas. Añadimos el azúcar, la canela y el licor (reservamos las pasas). Trituramos todo **30 s, velocidad 5**.
- Añadimos las pasas y las almendras **30 s, velocidad 2**. Sacamos a un recipiente y dejamos enfriar.
- Extendemos las obleas de empanadillas, ponemos un poco de relleno en el centro. Pintamos los bordes con agua, cerramos y sellamos (nos ayudamos con un tenedor).
- Freímos las empanadillas hasta que estén doradas. Dejamos enfriar.

Presentación

- Espolvoreamos azúcar glas y servimos en una fuente.

Este postre es típico de las navidades canarias.

Pasta frola

330 g harina
1 cucharadita de levadura royal
150 g mantequilla a temperatura ambiente
3 yemas
70 g azúcar
500 g de dulce de membrillo
20 g de vino dulce
15 g de agua

- Mezclamos la harina con la levadura. La echamos en el vaso.
- Añadimos, por este orden: la mantequilla, las yemas y el azúcar. Mezclamos **20 s, velocidad 6**; reservamos.
- Introducimos el dulce de membrillo, el vino y el agua; programamos **7 min, 100º, velocidad 2**.
- Mientras, forramos un molde redondo con la pasta frola (reservamos una tercera parte para hacer las tiras).
- Vertemos el membrillo sobre el molde y colocamos tiras de pasta entrecruzadas encima.
- Introducimos el molde en el horno previamente precalentado y horneamos **50 min, 170º**. Dejamos enfriar antes de desmoldar.

Fondue de chocolate

fruta de temporada (plátano, mango, fresas, kisi, sandía...)
1 naranja
500 g chocolate para fundir
300 g de leche

- Pelamos y troceamos las frutas.
- Pelamos la naranaja y reservamos la piel sin la parte blanca.
- Introducimos el chocolate y trituramos **15 s, velocidades progresivas 5-7-9**; reservamos.
- Incorporamos la leche, la corteza de naranja, y programamos **3 min, temperatura varoma, velocidad 3.**
- Añadimos el chocolate y dejamos **3 min, 50º, velocidad 3**. Retiramos la corteza de naranja y servimos.

Presentación

- Colocamos las frutas alrededor de un recipiente con el chocolate.

Conviene trocear las frutas que se oxidan rápido (plátano, manzana...) a última hora.

Tarta de zanahoria

1 k de zanahoria
250 g de azúcar
250 g de coco
bizcochos

- Pelamos y troceamos las zanahorias. Las introducimos en el vaso, las cubrimos de agua y las cocemos **20 min, 100, velocidad** 1.
- Escurrimos bien las zanahorias cocidas y las volvemos a poner en el vaso. Añadimos el azúcar y el coco (reservamos 50 g para adornar); programamos **30 s, velocidad 3** para obtener una pasta homogénea.
- En una fuente rectangular ponemos una base de bizcochos, cubrimos con una capa del puré de zanahoria. Volvemos a repetir la operación hasta terminar con una capa de puré de zanahoria.
- Con la ayuda de una superficie plana (una pala de servir, por ejemplo) prensamos bien la tarta, para que el bizcocho se impregne de los jugos de la zanahoria.
- Dejamos reposar un par de horas en el frigorífico.

Presentación

- Partimos la tarta en porciones y las espolvoreamos con el coco reservado dibujando líneas.

Se le puede añadir un chorrito de licor (anis, Cointreau), al gusto.

Bombones de chocolate

200 g de almendras garrapiñadas
200 g de galletas Oreo
500 g de chocolate para fundir
200 g de leche
100 g de nata líquida

- Con el vaso bien seco, trituramos las almendras **5 s, velocidad 5**. Reservamos.
- Sin lavar el vaso, trituramos las galletas **4 s, velocidad 4**. Reservamos.
- Introducimos el chocolate en el vaso y trituramos **15 s, velocidad 5**; reservamos.
- Incorporamos la leche y la nata; programamos **3 min, temperatura varoma, velocidad 3**.
- Añadimos el chocolate y calentamos **3 min, 50º, velocidad 3**.
- Mezclamos la mitad del chocolate con las almendras picadas y la otra mitad la mezclamos con las galletas. Ambas masas deben quedar muy espesas.
- Formamos los bombones con una cucharadita y los dejamos enfriar en una bandeja forrada con papel film.

Estos sencillos bombones admiten mil y una variantes: almendras, golosinas tipo *smarties*, cereales...

Sorbete de zanahoria

Horchata de melón

San Francisco

Sorbete de hierbabuena

Ponche caliente

Cóctel Bellini

Café Brulot

Casablanca

Zurracapote

bebidas

Sorbete de zanahoria

200 g de azúcar
300 g de zanahorias
1 lima

- Ponemos el azúcar en el vaso bien seco y pulverizamos **20 s, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Pelamos y troceamos las zanahorias. Pelamos la lima sin dejarle partes blancas. Incorporamos las zanahorias y la lima en el en el vaso junto trituramos **30 s, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Refrigeramos el puré obtenido 2 horas en el congelador (lo ponemos en cubiteras de hielo).
- Volvemos a batir y servimos.

Presentación

- Servimos en vasitos o copas y decoramos con juliana de lima.

Podemos añadirle una clara de huevo muy fria cuando lo saquemos del congelador, antes de batir.

Horchata de melón

3 cucharadas de azúcar
500 g de pulpa de melón
1 litro de agua

- Introducimos el azúcar en el vaso bien seco y pulverizamos **20 s, velocidades progresivas 5-7-9.**
- Incorporamos el melón y programamos **20 s, velocidad 5.**
- Por último, añadimos el agua y mezclamos **10 s, velocidad 3.**

Presentación

- Servimos en copa de cóctel y decoramos con bolitas de melón.

En época de mucho calor, podemos sustituir parte del agua por cubitos de hielo.

San Francisco

6 cubitos de hielo
160 g de zumo de naranja
40 g de zumo de limón
80 g de zumo de piña
40 g de zumo de melocotón
30 g de granadina

- Introducimos los cubitos de hielo y trituramos **15 s, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Incorporamos el resto de los ingredientes y mezclamos **1 min, velocidad 3**.

Presentación

- Servimos en copa o en vaso alto de cristal.

Sorbete de hierbabuena

3 cubiletes de hojas de hierbabuena
300 azúcar
1 limón (pelado y sin pepitas)
250 g agua
6 cubitos de hielo

- Metemos todos los ingredientes menos el hielo en el vaso y trituramos 1 min, velocidades progresivas 5-7-9.
- Congelamos el líquido obtenido unas dos horas (lo ponemos en cubiteras de hielo)
- Volvemos a poner la preparación en el vaso junto con los cubitos de hielo; trituramos 1 min, velocidades progresivas 5-7-9. Servimos inmediatamente.

Presentación

- Servimos en copa de champán y decoramos con una ramita de hierbabuena.

Ponche caliente

600 g de leche
4 yemas de huevo
4 cucharadas de miel
1 cucharadita de canela
10 g de ron (opcional)

- Introducimos la leche en el vaso y calentamos 3 min, 90°, velocidad 2.
- Incorporamos las yemas, la miel, la canela y el ron. Mezclamos 1 min, velocidad 3. Servimos inmediatamente.

Presentación

- Servimos en taza, decoramos con una ramita de menta y acompañamos con un chorrito de miel.

Cóctel Bellini

1 lata grande de melocotón en almíbar
1 botella de cava

- Escurrimos los melocotones y los introducimos en el vaso. Los trituramos **30 s, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Incorporamos el cava y lo mezclamos **10 s, velocidad 3**.

Presentación

- Lo servimos inmediatamente en copa de cava.

Los ingredientes deben estar a temperatura del frigorífico.

Café Brulot

150 g de brandy
2 cucharas soperas de azúcar
corteza de naranja y limón
1 ramita de canela
2 clavos
250 g de café (listo para beber

- Introducimos el brandy, los clavos, la canela, las cortezas y el azúcar. Programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Vertemos el café caliente y mezclamos **10 s, velocidad 1**. Colamos con el cestillo y servimos.

Casablanca

80 g de ron blanco
80 g de zumo de piña
80 g de leche coco
20 g de granadina
3 cubitos de hielo

Para la presentación:
coco rallado

- Introducimos todos los ingredientes y mezclamos **1 min, velocidad** 4.

Presentación

- Ponemos un poco de granadina en un plato y un poco de coco rallado en otro. Mojamos en la granadina los bordes de los vasos y los pasamos luego por el coco rallado.
- Volcamos el cóctel con cuidado en los vasos ya decorados.

Zurracapote

250 g de agua
250 g de azúcar
1/2 palo de canela
2 litros de vino tinto o clarete
el zumo de 1 limón
corteza de 1 limón

- Introducimos el agua, el azúcar y la canela en el vaso. Cocemos **5 min, 100º, velocidad 1**.
- Ponemos el vino en un recipiente y volcamos el almíbar preparado (con el palo de canela). Añadimos el zumo y la corteza de limón.
- Dejamos reposar de 2 a 3 días. Colamos y servimos.

Presentación

- La mejor forma de tomar el zurracapote es en porrón, pero también lo podemos tomar en vaso con hielo.

Está demostrado: el zurracapote fomenta la amistad. Esta bebida se suele tomar en fiestas en los pueblos riojanos y se ofrece a todo el que pase por ahi, conocido o no, de manera gratuita.

Pepe Mateos

índice alfabético

índice de materias